

КРАЕВОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№10 (82) ОКТЯБРЬ 2009

Молодые!...

ОТ РЕДАКТОРА



Читайте, слушайте... и не говорите, что не слышали!..

Можно сказать, что у нас сложилась уже традиция - октябрьский выпуск нашего журнала третий год выходит с материалами, ориентированными больше на молодежную аудиторию.

Этот выпуск предшествует краевому ежегодному месячнику активных действий молодежи за здоровый стиль жизни - «Быть здоровым - здорово!». Что тоже довольно символично.

2009 год - год особенный! Он объявлен в России Годом молодежи.

И те мероприятия, которые проходят в течение всего этого года, подтверждают, что социальная активность молодежи выросла.

Ярче проявили себя позитивные, со здоровыми амбициями, лидеры. Молодые - в реальном секторе экономики. Молодыми реализуется множество социальных общественных проектов. Молодежь готова и умеет учиться.

Но иногда, только с возрастом, к сожалению, приходит понимание того, что часто здоровье является определяющим для самореализации. И его утрата может отложить или сделать вовсе невозможными, казалось, еще вчера совершенно реальные планы. Именно поэтому грамотная, последовательная, рассчитанная на долгие годы, разъяснительная работа о пагубном воздействии алкоголя, табакокурения, других факторов, влияющих на здоровье и качество жизни, об их негативных и не очень отдаленных последствиях нам представляется особо актуальной в молодежной среде.

Согласитесь, если «он - наркоман» звучит, как правило, осуждающе, то к курению и употреблению алкоголя (даже и не «в меру!») в нашем присутствии все мы, общество, относимся терпимо, я бы даже сказала - снисходительно.

Именно поэтому «...слушайте и не говорите, что не слышали!..».

Мне недавно попала на глаза публикация результатов исследований, проведенных в рамках английской правительственной программы STOP SMOKING SERVICES

(Обеспечения прекращения курения), которые свидетельствуют о том, что в Великобритании **выросло поколение детей**, которые никогда не пытались закурить (!) и считают, что никогда курить не будут. Из 10 опрошенных 9 никогда не пробовали закурить. Кстати, исследователи сделали весьма оптимистичные прогнозы: курение как таковое «исчезнет» к 2030 году!

Недавно один молодой человек, мнение которого по многим вопросам я очень уважаю, поделился со мной тем, что он и ряд его друзей полностью отказались от употребления алкоголя и курения. И, предвосхищая мое намерение похвалить его, сказал: «Молодец бы я был, если бы не пробовал ни то, ни другое!!!». Это очень важная мысль. Мы сами - родители, бабушки и бабушки - не видим ничего предосудительного в том, что ребенок своеобразно «включаясь» в семейные торжества, тянется ручонкой с бокалом с соком чтобы «чокнуться» со всеми и одобрительно смеемся.

Или великодушно наливаем подростку бокал шампанского: дома, с нами, - можно. Не подозревая, что сами подталкиваем детей к алкоголю! Не зря законодательства ряда стран, введя возрастное ограничение на употребление алкоголя, обеспечивают контроль за его соблюдением не только в публичных местах, но и дома.

Сегодня в крае успешно реализуется одна из самых стратегических программ - «**Программа демографического развития Алтайского края на 2008-2025 годы**», которая, по выражению заместителя Губернатора края Н.П. Черепанова, - «является главным ресурсом реализации принятой Стратегии социально-экономического развития Алтайского края».

Эта программа предусматривает, в том числе, достаточно серьезные ресурсы на сохранение и восстановление репродуктивного здоровья жителей края.

Вопросы, касающиеся рождения здоровых и желанных детей, воспитания их здоровыми, сегодня интересуют молодое поколение. Тема ответственного родительства была в центре внимания с первых выходов нашего журнала, с 2003 года. Публикации не утратили своей актуальности. Кроме того, с участием ведущих специалистов края нами был подготовлен тематический выпуск нашего журнала «Школа ответственного родительства», который, по мнению специалистов, полезен каждой семье, планирующей иметь детей.

Именно поэтому совместно с Управлением по образованию и делам молодежи мы приступаем к совместному проекту: размещение на **сайте www.altaimolodoi.ru** материалов, опубликованных в рубрике «**Школа ответственного родительства**» в предыдущие годы, и планируем пополнять его ежемесячными публикациями из журнала «Здоровье алтайской семьи». Мы рассчитываем на обратную связь и готовы на его страницах ответить на интересующие вас, молодых, вопросы.

По общественной инициативе в нашем крае начали отмечать День матери и День Отца - и они приняты в обществе. Первого октября ежегодно мы не просто чувствуем старшее поколение - стартует месячник пожилого человека. Этому празднику уважения старших - всего 18 лет!

Это свидетельство тому, что начинания и дела, в которых мы проявляем последовательность, убежденность и заинтересованность, - принимаются обществом и живут.

Мы обращаемся к молодежным организациям, к тем, кто неравнодушен, с призывом поддержать нашу инициативу и объявить ноябрь 2009-го года в нашем крае - месяцем активного противодействия распространению табакокурения и алкоголизации населения. Здоровый образ жизни - основа сохранения нации. Начни с себя!

Содержание



**Наши
на «Селигере»**



**«Алтай -
туристский рай»**



**Летняя школа
абитуриентов
«Преодоление»**



**Психологический
портрет
современной
молодежи**

Выражаем благодарность за помощь в подготовке номера **Е.А. Лебедевой,**
Ю.В. Пятковой

Е.А. Лебедева. «Счастливая семья - многодетная семья»	2-3
Алкоголизация населения - национальное бедствие.....	4-8
Влияние музыки на психику.....	8-9
Спорт в молодежной среде	10
Г.А. Чумакова. Здоровье молодежи - здоровье нации	11-12
Советы студентам	12
«Молчаливая революция»	13-14
Наши на «Селигере»	15
Мир и медицина	16
Е.А. Боронина. На страже здоровья студентов	17-18
Тест: Насколько вы спортивные	18
«Кредитная карта»	19
«Алтай - туристский рай»	20
Наш партнер - «Алтайский вестник Роспотребнадзора» Плати с умом!	21-22
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ.	
О.Н. Кекина. Что такое гепатит А	23
Т.Н. Фефелова. Стрессовое недержание мочи	24
А.А. Труфанова. «Спасибо, не курю»	25-26
С.Д. Яворская. О чем вы стеснялись спросить.....	27
Т.В. Лейер. Начиная с семьи.....	28
Мир и медицина	29
«Алтай - Эльбрус!»	29
Туристом быть - нелегкая наука!	30-31
«Возьмемся за руки, друзья!»	32
Тест: Можете ли вы бросить курить?	33
«Антимат»	33
«Служба дворовых инструкторов. Здоровье - в каждый двор!»	34-35
Т. Юхтовская. Так просто проявить заботу.....	36
Летняя школа абитуриентов «Преодоление»	37
Л.В. Юрченко. «Ирида» радугой жизни взойшла в одночасье!	38
ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!	
С.А. Варламов, Д.А. Танцырев, Т.В. Синкина. Факторы риска и профилактика рака предстательной железы	39-40
Зарядка в офисе	41
СОГРЕЙ ТЕПЛОМ РОДИТЕЛЬСКОГО СЕРДЦА!	
Наша дружная семья	42-43
Е.А. Завьялова. Диагностика и методы лечения папилломавирусной инфекции	44-45
ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА	
Т.В. Богун, Т.В. Гоман. Психологический портрет современной молодежи	46-47



«Счастливая семья - многодетная семья»



Елена Александровна ЛЕБЕДЕВА,

заместитель начальника управления Алтайского края по образованию и делам молодежи

В России Год ребенка сменился Годом семьи, Годом семьи - Годом молодежи, а 2010-й год уже провозглашен Годом учителя. Наше общество пытается восстановить базовые ориентиры, которые всегда являлись традиционными ценностями России.

Эти ценности, так или иначе, связаны с подрастающим поколением. Вернуть им значимость можно, только объединив усилия всего общества: некоммерческих организаций, бизнеса, власти.

Важной составляющей всех сфер государственной деятельности и базовой в вопросах молодежной политики является **социальное партнерство**. В крае успешно реализуется краевая целевая программа **«Молодежь Алтай»**, одним из принципов которой является преемственность традиций и опыта старших поколений. Реализация Программы позволила вывести социальное партнерство на принципиально новый уровень. Грантовая поддержка социальных молодежных проектов составила в 2009 году **7,5млн. рублей**. При отборе лучших социальных идей особое внимание всегда уделяется теме семьи, материнства и детства. Грантовую поддержку получили такие проекты, как *«Береги здоровье смолоду»*, *«Площадка для отдыха молодых семей с детьми»*, *«Информационно-консультативная служба «Молодая семья»*, *«Комната кратковременного пребывания детей семейных студентов»*, *«Фестиваль молодых семей»* и многие другие.

На основе социального партнерства, во многом благодаря ответственности и бизнесу, 10 лет назад на Алтае было возрождено **строительное движение**, которое сегодня в Сибири занимает лидирующие позиции по ряду показателей. Алтайский край - один из немногих регионов, где полностью сохранился институт вожатых - организаторов детского подросткового движения.

Подобные примеры социального партнерства можно приводить долго. Во всей этой деятельности стержневой является совместная ответственность - **забота о сохранении и развитии традиционных ценностей**.

В 2006 году начал свою работу **Общественный совет по вопросам молодежной политики при Губернаторе Алтайского края**, который стал площадкой для обсуждения актуальных проблем молодежи с первым лицом края. Именно на Совете звучат смелые идеи, представляются новые проекты и принимаются конструктивные решения.

Реализуемый в стране приоритетный национальный проект **«Доступное и комфортное жилье - гражданам России»** является действенным подспорьем в решении



жилищных проблем молодых семей и частью системы мер по улучшению демографической ситуации в крае. Всего с начала реализации проекта его участниками стали около **2000** молодых семей. Сегодня в этих семьях уже появилось около **300** малышей. В преддверии Года молодежи Губернатор Алтайского края Александр Богданович Карлин принял решение о дополнительном выделении средств краевого бюджета для **175** семей, которые получили возможность улучшить свои жилищные условия.

Социальное партнерство ярко проявляется и в части продвижения в молодежную среду общественно значимой информации. У всех вызывает тревогу засилье вульгарной рекламы, не способствующей нравственному воспитанию детей и молодежи. Доказано, что реклама наиболее явственно действует на молодежь, постепенно формирует ее взгляды, жизненные стереотипы. Тем актуальнее становится внедрение социально значимой информации в молодежную среду.

По инициативе Администрации края совместно с рядом бизнес-структур изготавливаются и бесплатно размещаются **баннеры социальной рекламы**, пропагандирующие здоровый образ жизни. Разработаны рекламные ролики «Живи по-настоящему!», которые транслировались на телевидении, на светодиодных экранах. Проект «Живи по-настоящему!» - пример того, как были совмещены творческий подход бизнес-структур и государственное участие для более эффективной и результативной работы. Эту рекламу используют в работе молодежные общественные объединения, образовательные учреждения, муниципальные органы.

Это один из многих примеров действительно социальной позиции в построении бизнеса, равнодушия к проблемам подрастающего поколения руководителей и специалистов не только общественных организаций, но и бизнес-структур.

Считаю, что и **коммерческой рекламе** пришло время использовать ее **социальный ресурс**, в том числе - в части демографического подтекста.



Присмотримся к роликам, в которых рекламный посыл формируется в виде изображения счастливой семьи. Как правило, счастливая семья изображается одно- или двухдетной. С одной стороны, за эталон взято устоявшееся, традиционное советское представление о семье, с другой стороны, средствами рекламы эта идея получает еще большее подкрепление.

На фоне демографического кризиса в нашей стране нетрудно предсказать снижение потенциальных рынков сбыта для предприятий, работающих на внутренний спрос. В 20-30-летней перспективе проблема банальной нехватки потребителей станет более значимой, поэтому предприятиям (если рекламной концепцией избрано изображение счастливой семьи) **целесообразно изображать семьи с тремя-четырьмя детьми, что позволит включить в коммерческую рекламу важный стратегический текст: «Счастливая семья - многодетная семья».** Такой посыл выгоден как с демографической, так и с экономической точки зрения. ☺

Год ребенка, Год семьи, Год молодежи - это не временные лозунги, а последовательные шаги нашего государства, направленные на развитие человеческого потенциала России. Семья и семейные ценности всегда составляли богатство нашей страны и основу человеческого счастья.



Алкоголизация населения - национальное бедствие...

(по итогам круглого стола «Алкоголь и здоровье человека» 28 сентября 2009 года)

Круглый стол организован по инициативе комитета АКЗС по здравоохранению и науки. В его работе приняли участие Губернатор края, депутаты ГД РФ и АКЗС, общественные деятели, представители СМИ.

Александр Богданович КАРЛИН, Губернатор Алтайского края:

- Алкоголизация населения, по оценке Президента России Д.А. Медведева, действительно приобрела «характер национального бедствия». И ей нужно уделять такое внимание, которое бы соответствовало характеру потенциальных угроз, которые несут в себе пьянство и алкоголизм.



А.Б. Карлин, Н.Ф. Герасименко

Алтайский край занимает третье ранговое место в СФО по распространенности алкоголизма, а она в СФО выше, чем в Российской Федерации. Число страдающих алкоголизмом составляет в крае более 47 тысяч (!) человек, или почти 2% населения (по РФ - 1,6%).

Нас особо беспокоит проблема увеличения числа употребляющих алкоголь среди молодежи, приобщение ее к «легким» спиртным напиткам: пиву, «энергетическим напиткам», содержащим алкоголь. Очевидно, что на фоне алкоголизации населения растет преступность, снижается продолжительность жизни, повышаются показатели смертности.

За предыдущие 3 года мы потеряли из-за алкоголя 2064 человеческие жизни!

Мы очень часто производим подмену понятий. Когда нужно признать, что не выполняем закон, мы развиваем дискуссию о несовершенстве законодательства. Сегодня есть нормы, законы, позволяющие принимать меры по недопущению алкоголизации несовершеннолетних. А как мы применяем его? Зачем лишний раз затачивать оружие, которое не применяется?!..

Способствует распространению пьянства лишение людей работы, легальных источников дохода. Разруха в экономике породила пьянство, а не наоборот. Государство в предыдущий период самоустранилось от этих проблем, демонстрируя безразличие и к экономике, и к людям... Мы в крае многое делаем, чтобы поднять экономику, создать приличные рабочие места, дать людям работу. Это очень сложно, в том числе и в силу того, что значительная часть трудоспособного населения поражена этим злом.

Нам важно услышать голоса молодых. Поощрительное отношение к пьянству, его пропаганда - сдвигали алкоголь атрибутом молодежной субкультуры. Здоровое, здоровое настроение в молодежной среде было и будет поддержано на всех уровнях, включая серьезные государственные меры.

Особо Губернатор выделил необходимость повышения работы по противодействию алкоголизации населения на муниципальном уровне. Муниципальная власть сегодня ближе всех к населению. Отдельные главы администраций снисходительны, терпимы к такому асоциальному явлению, как пьянство: их цель - заигрывание с электоратом, чтобы не проиграть выборы!..

В своем докладе «Алкоголизм, как национальное бедствие» **Николай Федорович ГЕРАСИМЕНКО**, депутат Государственной Думы РФ, академик РАНХ, констатировал, что каждая четвертая смерть в России прямым или косвенным образом связана с алкоголем, а это более полумиллиона преждевременных смертей ежегодно.

Алкоголь - причина аномально высокого уровня насилия, преступности, убийств, самоубийств, инвалидизации, населения. По данным пресс-службы МВД РФ, около 80% убийц и 40% самоубийц в России нетрезвы в момент преступления.

Россия занимает первое место в мире по количеству брошенных детей. И здесь алкоголизм является наиболее распространенной причиной оставления детей и лишения материнских прав в России, разводов, семейного насилия.

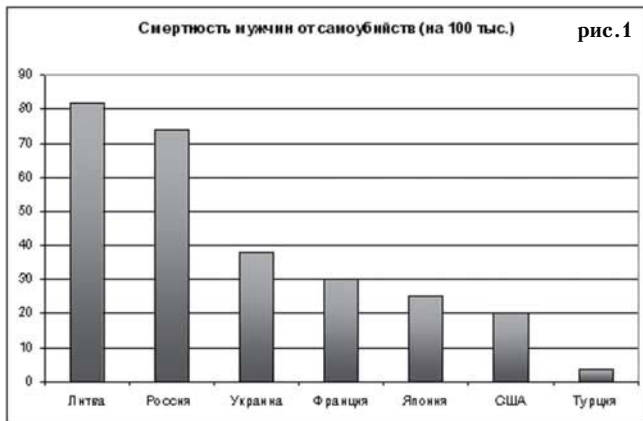
В России каждый 38-й ребенок живет в государственных учреждениях либо в патронатных семьях или у опекунов.

Россияне добровольно (или же их толкает алкоголь? - прим. редакции) **прощаются с жизнью** (рис.1)!

Ценовая доступность крепкого алкоголя для населения не выдерживает никакой критики: стоимость 1г этанола в водке - 0,45р., в вине - 1,17р., в пиве - 1,8р. (2008 год)! Нужно понимать, что основная часть стра-



По уровню самоубийств Россия в последние годы занимает стабильно второе место из более чем 200 стран мира (ВОЗ, 2006)



дающих от алкоголя - это не алкоголики, а нормальные российские граждане, которые время от времени сильно злоупотребляют алкоголем (и, видимо, не дают себе отчета в вероятных плачевных последствиях, такого «забега в ширину» - прим. редакции).

Бытует мнение, что государству «выгодна» торговля алкоголем. Николай Федорович привел в своем докладе следующие данные.



Доходы в федеральный бюджет от этой статьи в 2008г. планировались в сумме 66млрд.руб. (0,7%), из них акцизы на спирт были запланированы в сумме 5,842млрд.руб. (0,06%)! Поступило в бюджет от акцизов - 2,858млрд.руб., на 51,7% меньше плана (0,03%).

Лоббизму алкогольной отрасли не способны противостоять наши пропагандистские меры, так же, как и усилия, направленные на лечение алкогольной зависимости.

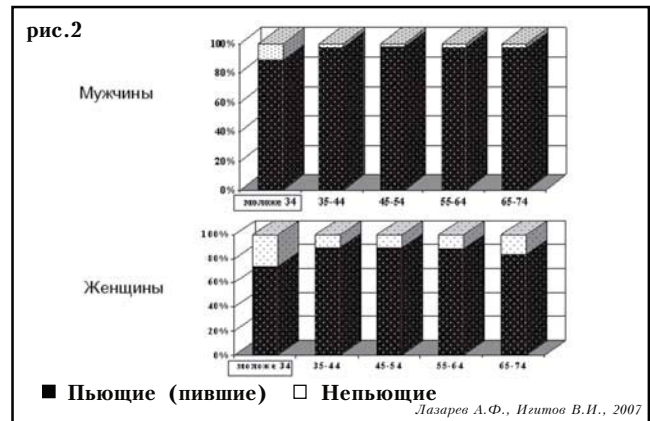
Эксперты убеждены, что наиболее эффективны те меры, которые направлены на ограничение доступности алкоголя.

Отсутствие специализированной статьи в Уголовном кодексе РФ приводит к тому, что правонарушения в этой сфере рассматриваются в основном как административные и караются лишь умеренным штрафом. Необходимо сократить число таких точек до уровня, принятого в скандинавских странах (не более одной продающей алкоголь торговой точки на пять тысяч человек).

Также нужно ввести запрет на продажу любых алкогольных напитков (включая пиво) в киосках.

Преимущество государственной монополии на розничную продажу алкогольных напитков заключается в том, что она позволяет минимизировать коммерческий интерес, который в данной сфере нередко яв-

Соотношение пьющих (пивших) и непьющих в разных возрастных группах у мужчин и женщин в Алтайском крае



ляется социально деструктивным и противоречит интересам общества.

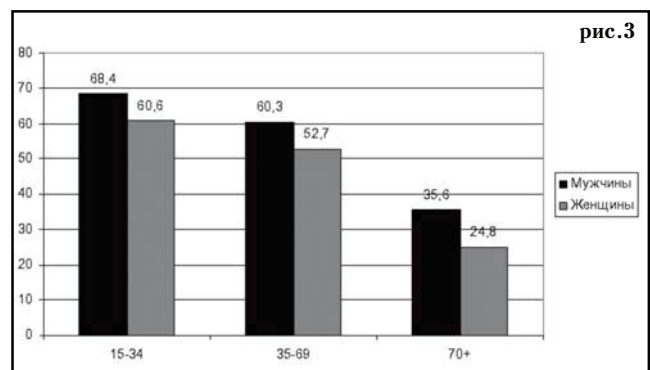
Александр Федорович ЛАЗАРЕВ, д.м.н., профессор, председатель комитета АКЗС по здравоохранению и науке, ознакомил присутствующих с весьма неутешительными результатами недавнего исследования, которое проводилось в крае и характеризует последствия употребления алкоголя его жителями. Прежде всего оцените цифры, характеризующие «интерес» мужчин и женщин к алкоголю (рис.2). И чем этот интерес довольно часто завершается. Смертью! Внезапной, в молодом возрасте!.. Или от того, что не «выдержало» сердце, или в аварии, или от самоубийства, или убийства...

То, что «возмездие» за неразумное питье неотвратимо, подтверждают исследования, проведенные в г.Барнауле (рис.3).

Страшные цифры, ужасающие... Ведь цена пристрастия к алкоголю - жизнь!

Валерий Анатольевич ЕЛЫКОМОВ, начальник Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности края, отметил, что в структуре потребления алкогольной продукции у населения края преобладают крепкие напитки, и оно в 1,4 раза выше, чем в РФ. Почти 56,5тыс. жителей края, употребляющие алкоголь, уже имеют наркологические расстройства. Опережает

Процент умерших с повышенным содержанием алкоголя в крови (Барнаул, 1990-2004)



◀ край и среднероссийские показатели по числу лиц, у которых впервые выявлена зависимость от алкоголя.

Поражают по своим масштабам потери от отравления алкоголем, которые привел в своем докладе Валерий Анатольевич, и хотя их число снижается, - они слишком велики и существенно выше среднероссийских показателей.



О.А. Плешкова, Д.Г. Паротников,
П.Б. Богомолов, Е.А. Колобкова

Число лиц, нуждающихся в помощи нарколога, заставляет идти на дополнительные затраты и наращивать число специализированных наркологических коек, открывать поликлинические приемы. Это социально вынужденная мера, но нужно понимать, что она требует серьезных ресурсов - материальных, кадровых.

По информации первого заместителя руководителя Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения по Алтайскому краю **Елены Алексеевны КОЛОБКОВОЙ**, в крае в обороте алкогольной продукции участвуют 7 предприятий-производителей, 24 - организатора оптовой торговли и 5454 (!) - предприятия розничной торговли (или одно на 460 жителей - прим. редакции). Ужесточение контроля за качеством реализуемой алкогольной продукции, по информации Елены Алексеевны, позволило практически полностью исключить из легального оборота алкоголя некачественный. Если в 2006-2007гг. число исследований, не соответствующих НД, составляло соответственно 4,8% и 1,5%, то в 2008-2009гг. такой продукции выявлено не было. Своевременное принятие адекватных мер по предупреждению отравления людей суррогатами алкоголя в 2006 году сократило число отравлений спиртосодержащей пищевой продукцией с 121 случая, в том числе 3 - со смертельным исходом, в 2006г., до 17 - в 2007 году. В 2008-2009гг. таких случаев зарегистрировано не было.

Особое место в работе Управления занимает профилактическая работа среди населения и предпринимателей. Издание «Алтайский вестник Роспотребнадзора», издаваемое для населения и предпринимателей, содержит материалы по самым актуальным вопросам. Его востребованность населением подтверждается и ростом тиража - с 1000 экз. в 2006г. до 15000 - в 2009 году.

Озабоченность ранним дебютом употребления алкоголя высказали представители и системы образования края, и общественности.

Начальник отдела воспитания и доп.образования Управления края по образованию и делам молодежи **Ольга Александровна ПЛЕШКОВА** привела такие результаты исследования, проводимого в крае. Так, из 500 опрошенных старшеклассников г.Бийска пробовали алкоголь хоть 1 раз 89% мальчиков и 93% девочек; 1-2 раза в месяц употребляют алкогольные напитки 35%; 1 раз в неделю - 24%; 3-5 раз в неделю - 6%.

Школа ведет работу по формированию здорового стиля жизни, и были приведены примеры такой работы. В 86 учреждениях создана образовательная сеть «Школы здоровья Алтайского края». Ежегодно 11тыс. участников собирает краевая олимпиада школьников по вопросам здоровья и ЗОЖ. Проекты «Летний лагерь - территория здоровья», «Разговор о правильном питании», «Спорт против наркотиков», «Живи по-настоящему», «Твое будущее - в твоих руках» ежегодно поддерживают более 150тыс. участников. Все без исключения школы обеспечиваются издаваемыми учебно-методическими пособиями, буклетами, плакатами по вопросам ЗОЖ.

Однако те цифры, которые привела Ольга Александровна, о состоянии заболеваемости и правонарушениях, связанных с алкогольным опьянением, при явной тенденции их к снижению ни у кого, думаем, не

Результаты профилактической работы

рис.4

	2007	2008	8 мес. 2008	8 мес. 2009
Количество (чел.) несовершеннолетних участников преступлений:	3044	2514	1776	1362 -23,3%
-в т.ч., находившихся в состоянии алкогольного опьянения	329	267	199	171 -14,1%
-из них школьников, находившихся в состоянии алкогольного опьянения	66	71	55	42 -23,6%

Управление Алтайского края по образованию и делам молодежи

Статистика заболеваний среди учащихся края за 2006-2008 годы

рис.5

		2006 г.	2007 г.	2008 г.
Алкоголь	Дети до 14 лет	354	234	163
	Несовершеннолетние (14-18 лет)	3122	2387	1933
	всего	3476	2621	2096
Наркотические вещества	Дети до 14 лет	42	39	22
	Несовершеннолетние (14-18 лет)	369	306	252
	всего	411	345	274
Ненаркотические вещества	Дети до 14 лет	88	116	94
	Несовершеннолетние (14-18 лет)	255	244	220
	всего	343	360	314
ИТОГО	Дети до 14 лет	484	389	279
	Несовершеннолетние (14-18 лет)	3746	2937	2405
	всего	4230	3326	2684



вызовут ни успокоенности, ни удовлетворения достигнутым (рис.4 и 5).

В своем выступлении **Преподобнейший Максим**, епископ Барнаульский и Алтайский, проблему пьянства и алкоголизма напрямую связал с проблемой выживания нашего Отечества.

- Борьба с пьянством, безусловным злом, может объединить все здоровые силы нашего общества. Именно поэтому Русская Православная Церковь этой проблеме уделяет самое большое внимание. По инициативе Святейшего Патриарха Кирилла этой проблеме был посвящен прошедший 22 мая 2009г. XIII Всемирный Русский Народный Собор. Этот форум принял Резолюцию, содержащую конкретные предложения по борьбе с алкоголизмом.

Очень эффективным, на наш взгляд, стал осуществляемый в сотрудничестве с Первым каналом ТВ информационный проект «Общее дело».

Почему у нас такие большие надежды на осуществление грамотной кампании по борьбе с этим злом? Дело в том, что это наше твердое убеждение проистекает из христианского понятия о грехе. Всякий грех в христианском понимании - это не просто социальное зло, экономические проблемы, и даже не проблемы здоровья и долголетия. Всякий грех - это рабство человека, утрата свободы, а значит, утрата богоподобного достоинства человека и в конечном итоге лишение вечной жизни.

Грех - это не только то, что попадает под статьи Уголовного кодекса: убийство, воровство. Не менее тяжкие грехи - и аборт, и самоубийства, и блуд, и супружеская неверность. И, конечно, пьянство...

Что касается наших конкретных предложений, повторюсь, большинство из них были сформулированы в ходе XIII Всемирного Русского Народного Собора. И они вкратце следующие:

- ◆ *государственная монополия по продаже алкоголя.* Установить меры уголовной ответственности за несанкционированное производство и оборот этилового спирта и спиртосодержащей продукции с объемной долей этилового спирта выше 15%, за исключением производства для личных целей;

- ◆ *признание пива, слабоалкогольных напитков алкоголем* и, в связи с этим, безусловный запрет рекламы в любой форме и в любое время суток;

- ◆ *многократное увеличение акцизов* на слабоалкогольные напитки и одновременно стимулирование снижения цен на соки, безалкогольные напитки, мороженое. Ведь сейчас порция мороженого весом 80г стоит дороже бутылки пива;

- ◆ *запрет производства пива в бутылках* более 0,5 литра. Именно из этих бутылок спиваются молодежь и подростки;

- ◆ *повышение цены на крепкие напитки;*

- ◆ *запрет торговли спиртным в киосках, маленьких магазинах, а также кроме времени с 11 до 19 часов;*

- ◆ *законодательно запретить производство и продажу слабоалкогольных коктейлей, включающих одновременно алкоголь и кофеинсодержащие добавки;*



◆ *уголовное наказание за продажу* алкоголя лицам до 21 года.

Вместе с этим необходимы меры помощи уже больным. Необходима практика возвращения ЛТП. Выделение средств на оказание анонимной помощи больным алкоголизмом. Создание центров социальной и психологической помощи семьям, члены которых испытывают проблемы от алкоголизма.

Необходимы и меры экономического характера. Необходимо стимулировать экономический интерес в наших людях. Например, у нас в крае поощрять индивидуальное строительство. В последнее время был принят Закон о бесплатном наделении землей определенных категорий граждан. Эту практику нужно расширять. Не нужно бояться долгостроя в частном строительстве. Ведь увлеченный строительством глава семьи будет стараться вложиться в него. А в свободное время принять и личное участие. И дети будут воспитываться в труде и близости к природе, к земельному участку.

Ирина Валентиновна КОЗЛОВА, главный редактор нашего журнала, заместитель председателя Общественной женской палаты при Губернаторе края, выступая на круглом столе, довела до сведения присутствующих позицию по данной проблеме, которая подробно была изложена в журнале (№8(80) август, 2009г.), и высказалась за государственную монополию на производство спирта.

Дементий Гаврилович ПАРОТИКОВ, народный артист России, Почетный гражданин Алтайского края, председатель Союза театральных деятелей края, в своем выступлении в прениях с особой болью говорил о молодежи, о той, которая не находит себя в позитивных делах...

- Молодежь у нас не плохая, она разная! К великому сожалению, есть та, которая, даже имея хорошую работу, учась в вузах, проводит время в праздности, распивая пиво, употребляя наркотики... Я живу во дворе одного из учебных корпусов АГУ, сам беседовал с такими ребятами, обращался за помощью в университет. Даже мне, после того, как я представился и высказал свою озабоченность ситуацией, там сказали, что вуз не воспитывает, а дает знания!.. Снижена воспитательная роль преподавателей школы и вузов. Ослаблен контроль над посещаемостью занятий, занятостью во внеурочное время. ►



◀ В целом участники круглого стола считают, что одним из основных и важных в этом направлении является решение вопроса о введении государственной монополии на производство и продажу алкоголя, установление жестких мер ответственности за несанкционированное производство и оборот этилового спирта и спиртосодержащей продукции.

Не менее актуальным, по мнению участников, является: ограничение рекламы алкоголя, доступность спиртных напитков по времени и месту продажи, многократное увеличение акцизов на крепкие и слабоалкогольные напитки, жесткие меры при продаже спиртного несовершеннолетним и лицам в явном алкогольном опьянении.

Для того чтобы трезвость, как основа сохранения здоровья нации, становилась нормой жизни для жителей края, участники круглого стола рекомендовали Администрации края пролонгировать действие и разработать целевые программы, в рамках которых реализуются меры по противодействию злоупотреблению алкогольной продукцией и устранению последствий пьянства и алкоголизма в крае. Также предложено АКЗС разработать и **принять Закон Алтайского края о концепции противодействия злоупотреблению алкогольной продукцией в крае**. Участники обсуждения проблемы обратились к органам местного самоуправления, средствам массовой информации, общественным организациям с предложением организовать работу по мотивации населения на здоровый стиль жизни, особое внимание уделить организации такой работы в молодежной среде.

ОТ РЕДАКЦИИ

Мы целенаправленно опубликовали довольно подробно основные выступления прошедшего круглого стола по теме «Алкоголь и здоровье человека». Надемся, что они не останутся без внимания, заставят задуматься тех, кто готов услышать голос разума и бросить это разрушающее человека пристрастие.

Эта публикация - наш вклад в антиалкогольное просвещение населения, которое мы намерены продолжать и дальше. Знания, осознанный отказ от злоупотребления алкоголем, - на наш взгляд, более эффективная мера, чем принуждение.

Кроме того, мы обращаемся к участникам первого **Съезда средних медицинских работников края**, который пройдет 29-30 октября, с предложением поддержать нашу инициативу, выступить совместно и объявить ноябрь ежегодно месяцем активной пропаганды вреда алкоголя в крае. Тридцатитысячная армия медицинских сестер, фельдшеров, акушерок, других специалистов, имеющих медицинское образование, сможет провести беседы, лекции, подготовить информационные материалы для самых различных аудиторий.

С таким же предложением мы обратились к общественным женским организациям на прошедшем 1 октября заседании Общественной женской палаты при Губернаторе Алтайского края. ☺

Влияние

Многие из нас любят слушать музыку, не понимая до конца ее воздействия. Какой бы ни была наша реакция на нее, музыка оказывает умственный и физический эффект.

Музыка позволяет замаскировать неприятные звуки и ощущения. Например, в стоматологическом кабинете уместна спокойная музыка в стиле барокко, которая скроет или даже нейтрализует звуки бормашины.

Музыка может замедлить и уравновесить волны мозга: чем они медленнее, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

Подобно медитации, йоге и другим методам, нацеленным на объединение души и тела, музыка, ритм которой составляет около 60 ударов в минуту, **может повысить общее самочувствие и внимательность.** Если вы грезите наяву, музыка Моцарта или барокко, которая звучит в течение 10-15 минут, поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.

Музыка влияет на дыхание. Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и улучшает метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению и склонности делать ошибки. Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность успокоиться мозгу.

Музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление. Сердцебиение реагирует на частоту, ритм и громкость: чем быстрее музыка, тем быстрее бьется сердце, и наоборот. Как и с ритмом дыхания, более медленное сердцебиение успокаивает мозг и помогает организму самоисцеляться.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через авто-



Спорт в молодежной среде

С 1993 года в крае регулярно проводятся краевые комплексные спартакиады для студентов средних специальных и высших учебных заведений.

В целях пропаганды физической культуры и спорта, вовлечения учащейся молодежи в регулярные занятия спортом, выявления сильнейших спортсменов и коллективов физической культуры в этом учебном году вновь прошла комплексная Спартакиада среди студентов. **«Спорт плюс наука равно интеллект. Молодость и движение равно здоровье»** - таков девиз нашей Спартакиады.

В крае **35** учреждений высшего профессионального образования, **39** ссузов. В системе высшего, среднего-специального и начального профессионального образования работает свыше **500** преподавателей физического воспитания. Увеличилась численность занимающихся спортом и оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях.

В Спартакиаде вузов по **18** видам спорта приняли участие **15** команд. Победителем в комплексном зачете шестой раз подряд стал коллектив Алтайской государственной педагогической академии (АГПА), в призерах - также шестой раз подряд - коллектив Алтайского государственного аграрного университета (АГАУ) и впервые - команда Алтайского государственного университета (АГУ). Четвертое место заняла команда Алтайского государственного технического университета (АГТУ), пятое место - Горно-Алтайский государственный университет.

Во всех вузах края проводятся свои студенческие спартакиады по различным видам спорта среди факультетов, а победители выступают на финальных стартах.

В АГУ проводится студенческая спартакиада по **15** видам спорта, спартакиада «Бодрость и здоровье» среди сотрудников и преподавателей по **8** видам спорта. Традицией спортивной жизни стало проведение общеуниверситетских спортивных праздников:

- открытие спортивного сезона матчем сборной АГУ по футболу со сборной выпускников АГУ на стадионе «Динамо»;
- легкоатлетический праздник «День спорта» на стадионе «Динамо»;
- День физкультурника на базе «Озеро Красилово»;
- конференция спортивного актива по итогам года.

В АГПА - студенческая спартакиада по **10** видам спорта. Среди преподавателей и сотрудников организованы группы здоровья - проводятся тренировки и соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, спортивной аэробике.

В АГМУ - студенческая спартакиада по **10** видам спорта, среди сотрудников - по **6** видам. Традиционно проводится спортивный праздник, посвященный Дню медика, Дню Победы и Дню первокурсника.

В АГАУ проводится студенческая спартакиада по **10** видам спорта, спартакиада среди сотрудников - во



6 видам. Кроме того, сборная сотрудников играет по второй группе Первенства города по волейболу. В университете традиционно проводится волейбольный турнир Памяти защитников Отечества.

Студенты АГУ составляют основной костяк сборных команд края, двумя командами участвуют в Чемпионате России по волейболу. С этого года волейбольный клуб «Алтай», сформированный на базе двух вузов - АГАУ и БГПА, участвует в Чемпионате России по волейболу среди женщин (зона Сибирь и Дальний Восток). Мужская сборная АГПА участвовала в Кубке студенческой волейбольной лиги России и заняла 3-е место.

В Спартакиаде среди ссузов по **17** видам спорта приняли участие **24** коллектива (в прошлом учебном году - **19**). Всего в стартах Спартакиады приняло участие **160** команд. Ее итоги подводились по двум группам: среди коллективов, имеющих отделение физвоспитания и не имеющих этого отделения. В комплексном зачете (независимо от пола - **9** видов) победителем стал Каменский педагогический колледж. Призовые места заняли Бийский педагогический и Алтайский промышленно-экономический колледжи.

Среди коллективов, не имеющих отделений физвоспитания, победители и призеры не изменились: 1-е место - АПЭК; 2-е место - Бийский механико-технологический техникум (БМТТ), 3-е место - Барнаульский строительный колледж (БСК).

Во второй раз проведен фестиваль физической культуры, спорта и культуры среди ссузов по **7** видам спорта. Его участниками стали преподаватели и сотрудники ссузов. По итогам двух дней выступления победу одержал коллектив Алтайского промышленно-экономического колледжа (АПЭК).

Совместно с Сибирской олимпийской академией в Алтайском крае была проведена вторая Спартакиада средних специальных учебных заведений Сибири, в которой приняло участие **29** ссузов Сибири (**365** участников) по **8** видам спорта. Среди ссузов 1-е место занял коллектив АПЭК, среди регионов округа 1-е место - у Алтайского края. ☺



Здоровье молодежи - здоровье нации

Написала заголовок и испугалась. Просто лозунг какой-то. Разве можно нашу молодежь лозунгами увлечь на какое-нибудь дело, даже очень хорошее?! Молодые обычно скептически относятся к лозунгам 40-50-летних «стариков», а тем более - «дряхлых» пенсионеров постарше. Ведь это у них, у стариков, - болезни, недомогания, инфаркты, инсульты.

Молодежи рано «грузиться» этими проблемами. Только, к сожалению, 25-30-летними пациентами с инфарктами миокарда нас, кардиологов, уже не удивишь... И смерть от инсульта в этом возрасте - тоже далеко не редкость!

Главная проблема (неосознанная опасность) радостного молодого возраста - это **полное нежелание понимать, что все самые грозные сердечно-сосудистые (и не только) заболевания начинают формироваться тихо и незаметно с юного возраста.**

Уж сколько говорится о вреде курения! Но порой складывается такое впечатление, что молодежь действует с точностью до наоборот: «Ах, нас «грузят» проблемой курения, так мы будем курить, и курить больше всех в мире!».

Хорошо. Дорогая Молодежь, вы не верите российским авторитетам от медицины. А кому вы верите? Западным странам, Америке?!.. Отлично! Тогда скажите, какого западного киноактера, политика, бизнесмена, фото-модель вы видели в кино, в политических новостях, в светской хронике с сигаретой во рту? На Западе понятия «успешность», известность, популярность и курение - несовместимы. Особенно стыдно здесь, в России, за курящих студентов-медиков. Надеюсь, что очень скоро будущие врачи при получении дипломов будут давать не только клятву Гиппократу, но и **клятву «Не курить!».**

Тема здорового питания - уже давно не проблема уровня жизни. Здоровое питание - это каши, зерновой хлеб, много фруктов и овощей, при-

чем не авокадо, гуава, ананас, а помидоры, огурцы, кабачки, морковь, простые местные яблочки. Конечно, нужно употреблять и мясо, и рыбу, но не деликатесные копчености, солености, а приготовленные на пару или с минимальным количеством растительных жиров.

Одно из самых ужасных пристрастий молодежи - пиво. Ужасно и то, что в средствах массовой информации замалчиваются сведения обо всех негативных влияниях пива на здоровье людей, а особенно - молодежи.

А ведь в настоящее время известно, что пиво - это не только алкоголь. **В пиве содержатся вещества, близкие к наркотическим, вызывающие сильное привыкание.** А также оно содержит растительные аналоги женских половых гормонов, вызывающие феминизацию и импотенцию у мужчин и мускулинизацию у женщин. В пиве же находят аналог трупного яда, а также тирамин в достаточном количестве для того, чтобы вызвать развитие стойкой артериальной гипертонии с поражением почек.

Недаром у сборщиков хмеля, по результатам исследований, наблюдаются возбуждение, страх, одышка, повышенная температура тела, судороги, экзема, постоянные боли в сердце, галлюцинации, расстройство менструального цикла у женщин, аборт и выкидыши при последующих беременностях.

Опубликованы данные о канцерогенном влиянии кобальта и других веществ, содержащихся в пиве, о рождении у матерей, употребляющих пиво, детей с врожденными пороками развития, в том числе сердца.



Галина Александровна ЧУМАКОВА,

д.м.н., профессор,
главный кардиолог края,
Председатель Алтайского
краевого научного
общества кардиологов,
член Редакционного
совета журнала

Главная проблема (неосознанная опасность) радостного молодого возраста - это полное нежелание понимать, что все самые грозные сердечно-сосудистые (и не только) заболевания начинают формироваться тихо и незаметно с юного возраста.



◀ Это лишь малая толика информации, которую доложила на одном из заседаний Алтайского краевого научного общества кардиологов одна из ведущих детских кардиологов края **Галина Александровна ГОНЧАРЕНКО**. Этот доклад вызвал просто шок у специалистов-кардиологов, терапевтов, тех людей, которые, по их мнению, располагали уже достаточным массивом информации о вреде алкоголя, в том числе и пива.

Самое невероятное, что эти данные опубликованы в научной и популярной литературе, но как-то тихо, без особых комментариев. А вот производители и торговцы пивом в его рекламе не стесняются своей навязчивости и агрессивности.

Мы обязательно вернемся еще к «пивной проблеме» на страницах нашего журнала. А здесь приведем просто пугающее высказывание главного санитарного врача России Геннадия Онищенко: *«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного населения»*.

Добавим, что к пиву нередко употребляется соленая рыба, чипсы и прочие «соленые источники» гипертонии и других серьезных заболеваний.

Но давайте хоть ненадолго станем идеалистами! Представим себе чудо! **В День молодежи все население России моложе 30 лет бросило курить и употреблять алкоголь, и прежде всего - пиво!!!** Через 5-10 лет смертность от сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний снизилась бы в несколько раз. У нас здоровые мамы стали бы рожать здоровых детей. Может быть, и на олимпиадах и на чемпионатах мира мы стали бы побеждать чаще. И может быть, Нобелевские премии стали бы присуждать преимущественно россиянам...

Потому что здоровье молодежи - здоровье нации. Здоровье молодежи - это прогресс нации! Молодежь - это наши надежды на процветание всей страны, каждой семьи, каждого гражданина. И это не лозунги. Просто очень хочется верить, что обязательно так будет. ☺

Один... Не дома!..

Советы студентам

Событие - ребенок поступил в институт, техникум. Началась самостоятельная жизнь.

Привычная обстановка - свой городок, поселок, дом, школа, друзья, да и сам темп жизни - все меняется! Даже врач, фельдшер, который наблюдал тебя с рождения (да и твоих родителей тоже), знает, чем ты болел, какие прививки перенес, - тебя больше не наблюдает.

И, конечно, у многих (чаще, конечно, у родителей) возникает вопрос: как организовано медицинское обслуживание студентов в краевом центре?

Не секрет, что не все молодые люди готовы к такой самостоятельной жизни, и часто подобный опыт ведет к ухудшению или утрате здоровья. Именно поэтому мы обратились к ряду специалистов с вопросами: что бы вы посоветовали на первых порах самостоятельной жизни сделать для сохранения своего здоровья? А так как молодые сегодня предпочитают получать информацию из Интернета, то какие сайты по вопросам здорового образа жизни Вы бы рекомендовали как объективные и содержащие компетентную информацию?

Итак, если вы стали студентом, вам важно знать, что...

Галина НЕВЕРОВА, старший психолог ГУЗ «Алтайский краевой наркологический диспансер»

Здоровье - это самое важное, что дается в жизни человеку. До 21 года происходит формирование организма, происходит гормональная перестройка. Поэтому употребление алкоголя и табака разрешено только по достижении 21-летнего возраста.

Студентам, основная часть которых оказалась на «свободе», вне семьи и без контроля со стороны родителей, можно дать следующие рекомендации:

- ◆ имей достоверную полную информацию о наркотиках и последствиях их употребления;

- ◆ найди интересное занятие, способное тебя увлечь (спорт, музыка, книги, танцы, учеба и т.п.);

- ◆ не пытайся снимать свой стресс с помощью алкоголя, табака или наркотиков, а при помощи физической нагрузки (спорт, лю-

бая работа) и открытого доверительного общения с близкими для тебя людьми;

- ◆ знай: мода на наркотики пройдет, а последствия ее трагичны и долговременны;

- ◆ общайся с другими, не имеющими интереса к наркотикам;

- ◆ самоутвердись в жизни без наркотиков, наркотик - слишком высокая плата для утверждения собственного «Я»;

- ◆ найди того, кого бы ты мог искренне полюбить;

- ◆ знай, что употребление наркотиков - прямой путь к смерти;

- ◆ будь внимателен к тому, что происходит сейчас вокруг тебя;

- ◆ общайся с другими, не имеющими интереса к наркотикам.

Хочешь ли ты быть свободным и независимым? Сделай правильный выбор - наркотики, слабое и ранняя смерть или полноценная жизнь!

Считаем информативными сайты, направленные на освещение вопросов здорового образа жизни: www.zdr.ru, www.health.ru, www.zdobr.ru, www.budzdorov.ru, www.ameno.ru



«Молчаливая революция»

Эту выставку надо увидеть всем. Мужчинам - чтобы уберечь от этого женщин. Юным девушкам - чтобы никогда не делать этого. Женщинам - чтобы раскаяться, если это уже когда-то случилось, и уберечь других от этого страшного шага.

Это выставка-сенсация в защиту детей «Молчаливая революция», которая рассказывает о чуде человеческой жизни до рождения, об истоках и трагических последствиях абортивного и контрацептивного мышления. Организаторами выставки, ее создателями стали историки-архивисты, музейеведы **Владимир и Александра ПОТИХА** из Нижневартовска.

Две тысячи лет назад царь Ирод, испугавшись, что его свергнет рожденный Богомладенец, предсказанный волхвами, повелел убить всех детей от новорожденных до двухлетних младенцев, залив кровью свою страну. Сейчас на земле повторяется иродов грех - ежедневно совершается несколько тысяч убийств утробных младенцев.

В России происходит **10млн.** абортов ежегодно. На выставке приводятся неопровержимые доказательства того, что зачатый ребенок с самого момента зачатия уже имеет все человеческие качества, его крохотное сердце начинает биться на 21-й день.

После войны сторонники холодной войны заимели далеко идущие планы, согласно которым нам установили квоту - **50млн.** человек к 2020 году. Мы уже близко подходим к этому рубежу - сейчас в России **120млн. населения.** Все это трагические последствия **МОЛЧАЛИВОЙ РЕВОЛЮЦИИ**, произошедшей в культурно-общественном сознании когда-то христианской страны, для тысячелетней культуры которой были характерны высокие религиозно-нравственные идеа-



лы: целомудрие, воздержание, супружеская верность, отношение к ребенку как к Божьему дару, благословляющему брак, крепкая многодетная семья.

В первом зале находятся 11 стендов, где по эпохам показано, как менялось отношение к зачатию, материнству, ребенку. Конечно, быть во втором зале, где запечатлены кровь и растерзанные части убитых, расчлененных медицинскими инструментами (они, кстати, жутко поблескивают тут же) нерожденных детей - занятие не для слабонервных (**детям до 14 лет вход на выставку запрещен**). Здесь же есть стенд с объяснениями механизма действия и последствий приема контрацептивов, информация о том, чем опасен аборт для женщины.

Пусть каждый из нас поставит себя на место зачатого плода и ответит: захотел бы он, чтобы хирургический инструмент выскреб именно его? Так почему же мы с такой преступной легкостью решаем вопрос: - кому жить на белом свете, а кому - этого света никогда не видать? Верующие люди считают, что все внутритрубно убитые матерями (и отцами!) дети встретят их на том свете и спросят: «За что?».

Есть вечные непреходящие ценности, понятия, такие, как нравственность, чистота, целомудрие. И цель выставки - именно в напоминании о них, обращение внимания молодежи к ним, чтобы сохранить будущую и настоящую человеческую жизнь.

Может быть, мы начинаем выздоравливать, если такие проблемы вызывают неподдельный интерес и широкий резонанс.

6-27 ноября 2008 года выставка начала свою работу в Алтайском крае - в Краевой универсальной библиотеке им. В.Я. Шишкова. Кстати, эта выставка является призером Четвертой красноярской международной музейной биеннале «Искусство памяти» в номинации «За эффективное использование методов арт-терапии в музейно-экспозиционной работе».

В книге отзывов выставки оставлено множество записей посетителей, говорящих о том, что, узнав правду, они не пойдут на совершение абор-



та. Есть отзывы беременных женщин, решивших рожать после посещения выставки.

По завершении выставки прошел круглый стол. Вот что сказала **М.Б. АВРАМОВА**, *ученый секретарь Алтайской краевой универсальной библиотеки им.В.Я. Шишкова*:

- За две недели выставки ее посетили более 2000 человек, никто не остался равнодушен. Проведение ее в стенах нашей библиотеки мы поддержали потому, что считаем, что эта выставка помогает сохранить человеческое в человеке: любовь, сострадание, раскаяние, серьезное отношение к поступку, а по большому счету - это ответственное отношение к жизни.

Куратором выставки выступила *акушер-гинеколог, преподаватель АГМУ* **Е.В. ХАРЧЕНКО**:

- Выставка - это одна из форм взаимодействия социальных институтов библиотеки, медицины и религии. Развитие медицины сейчас настолько бурно, что биоэтические проблемы очень актуальны. И в самом узле этих проблем находится деторождение. Здесь завязано все: и идея развития новой личности, и идея демографии страны.



Председатель Алтайской краевой молодежной общественной организации «Слово» **иерей Александр АБРАШКИН** (члены этой организации, при поддержке молодежного отдела Барнаульской и Алтайской епархии, проводили данную выставку):

- Наша выставка - первый проект Алтайской краевой молодежной общественной организации «Слово». Выставка явилась действительной заявкой на общественную деятельность. Когда она открывалась, мы говорили: «Если хоть одна девушка или женщина сохранит жизнь своему ребенку, то цель нашей выставки достигнута». Сейчас достаточно только посмотреть, сколько оставлено отзывов, порой очень простых и лаконичных: «*Теперь я не убью своего ребенка*», «*Я сохраню жизнь своему ребенку*». То, что было задумано, то исполнено, и даже в большей степени, я не ожидал, что выставка вызовет такой резонанс.

Человек заглянул в себя и начал оборачиваться к духовной стороне своего естества. Православная церковь всегда утверждала и утверждает, что рождению предшествует внутриутробная жизнь, то есть человеческая жизнь начинается с момента зачатия.

**ВПУСТИ
меня
в свое сердце**

сохрани мне **ЖИЗНЬ!**



Для обычного человека «аборт» - это просто звучащее слово. Но когда мы говорим «детоубийство», «убийство ребенка», то совсем по-другому воспринимается это слово. После просмотра выставки и прослушивания экскурсии я встречал действительно ошеломленных ребят, говорил им о покаянии, об исправлении жизни, о целомудрии, о том, что человек даже после серьезного греха все равно может начать свою жизнь с чистого листа, с нового старта, без прошлых ошибок, а в благочестии и чистоте.

Заместитель начальника управления по государственной молодежной политике **Е.А. ЛЕБЕДЕВА**:

- Мне кажется, что, когда руками молодых людей начинают решаться такие сложные серьезные проблемы, тогда действительно можно говорить о возрождении России, возрождении Алтая, о возрождении общества в целом. Это должно быть движение, которое начато Православной церковью, но должно быть подхвачено и государством.

В декабре 2008 года выставка на две недели была отправлена в Бийск, в Городской дворец культуры, затем переехала в Рубцовский городской краеведческий музей. Следующим пунктом назначения стал Алейск, Центральная городская библиотека. Сейчас она находится в Павловске, позже вернется в краевую столицу, в выставочный зал Алтайской государственной педагогической академии.

Из книги отзывов выставки:

«Выставка заставляет задуматься о жизни, ее ценности, особенно о самой главной радости в жизни - о детях!»

«Люди, я вас умоляю: дайте жизнь своему ребенку!»

«Выставка впечатляет... Теперь мы точно оградим своих близких от такого страшного греха»

«Важно посмотреть такого рода выставку, чтобы знать, насколько все это очень серьезно»

«Аборт - это убийство»

«Все наглядно, доступно, правдиво и грамотно, а самое главное - достает до самого сердца»

«Хотелось бы, чтобы выставка побывала в каждой школе»



Наши на «Селигере»

Всероссийский образовательный форум «Селигер-2009» проходил с июня по август в Тверской области на озере Селигер.

Всероссийский молодежный образовательный Форум «Селигер» - это площадка, которая с 2005 года собирает каждый год молодежь более чем из 50 регионов России. В этом году в Форуме приняло участие около **50000** молодых людей. На Форуме молодые люди проходили интенсивную образовательную программу, встречались с экспертами, представителями власти и бизнеса. Высокий уровень качества и интенсивности образовательных программ позволяют участникам сравнивать неделю «Селигера» с годом традиционного обучения. В этом году образовательная программа Форума ставила перед собой следующие задачи: *во-первых, профессионализация в выбранном направлении и, во-вторых, понимание участниками глобальных процессов современного мира.*

Форум «Селигер-2009» включен в план основных мероприятий «Года молодежи» в России Правительством Российской Федерации как государственная системная площадка по отбору, развитию и поддержке талантливых молодых людей на пути к созданию конкурентоспособных товаров и услуг, гражданских и общественных проектов.

Форум состоял из *8 тематических смен* для молодежи. Это

научные и образовательные конференции, «круглые столы», презентации, акции, ярмарки, слеты, соревнования, встречи с известными людьми, презентации образовательных программ и проектов развития России и другое. **Молодые люди смогли представить свои творческие и научные разработки, поделиться опытом по развитию и поддержке молодежного предпринимательства, волонтерства, творчества, лидерства, толерантности и национального туризма.**

Участники алтайских делегаций достойно представили наш регион на форуме. Так, в рамках смены «Инновации» в список 12 лучших проектов в сфере нанотехнологий вошла работа **Михаила СЕЙДУРОВА** «*Организация производства сварных конструкций по инновационной технологии*».

Участник третьей смены образовательного форума **Алексей ТОРГАШЕВ** - один из авторов проекта «*Международная фольклорная детская деревня-фестиваль «Беловодье»*» - подписал соглашения о сотрудничестве с нефтяной компанией «ЛУКОЙЛ», ОАО «РЖД», страховой компанией «ГУТА-Страхование», некоммерческим фондом помощи детям «Детские домики». Проект вошел в финал деловой игры, которую проводил Московский государственный гуманитарный университет им. М. Шолохова.



Мария БУТИНА и Егор ШАВЕЙКО представили социальный проект «*Команда 5+1*», который занял первое место в номинации «Социальная реклама». Барнаульская группа «**БАЧИ**» представила проект по созданию системы военно-патриотического воспитания через песню, который получил одобрение руководителей форума, а Самарская благотворительная общественная организация заключила с авторами проекта соглашение о гастрольях группы «Бачи» по России.

Также высокую оценку получил проект **Межрегионального молодежного туристского фестиваля**, который был представлен на последней смене «Территория» (национальный туризм) Всероссийского форума. ☺





Европа убивает звук музыки в плеерах

Европейская комиссия выпустила новый список стандартов, касающихся предельно допустимых уровней громкости MP3-плееров. Они обяжут производителей по умолчанию устанавливать не максимальный уровень громкости, а допустимый для безопасного прослушивания - 80дБ. Кроме того, в документации должно будет появиться предупреждение о том, что прослушивание музыки выше заданного уровня громкости вредит слуху.



Новые стандарты, которые будут утверждены в ближайшее время, появились в результате двухгодичных консультаций с медиками, производителями и потребителями. По официальной статистике, сейчас в странах ЕС насчитывается более 10млн молодых людей с приобретенными проблемами слуха. Большинство из них - это как раз те самые любители громкой музыки.

По данным научного комитета ЕС, сейчас большинство продаваемых в Европе плееров имеет уровень громкости от 80 до 115дБ. Наушники могут добавить к этому еще 5-7дБ. Но безопасной для постоянного прослушивания является лишь нижняя граница громкости. Звук в 85дБ уже равен по силу грохоту мотоцикла с глушителем, 90дБ при постоянном прослушивании могут вызвать нервные заболевания и ухудшение слуха вплоть до глухоты. Авторы новых стандартов считают, что на плеерах также должна быть предупреждающая наклейка, а при попытке сделать звук громче должен включаться предупреждающий сигнал о вреде этого.

Спи, моя радость, усни...

Исследования показали, что недосыпание ведет к ослаблению иммунитета.

Исследовались в течение 2 недель качество и продолжительность сна группа из 153 человек. Затем их на пятидневный срок помещали в карантин, где создавались условия, способствующие возникновению простуды. Выяснилось, что для людей, спавших менее 7 часов, вероятность подхватить простуду оказалась в три раза выше, чем для тех, кто спал по крайней мере 8 часов.



Исследования подтвердили, что у млекопитающих, которые пребывают в спящем состоянии достаточно большое количество часов, уровень белых кровяных телец, отвечающих за защиту от заболеваний, значительно выше.



Алексей СМЕРТИН,
депутат Алтайского краевого
Законодательного собрания,
председатель попечительского
совета Алтайского краевого
общественного фонда
А.Смертина «Юные дарования»

Что для Вас ЗОЖ?

Здоровый образ жизни для меня - это, прежде всего, культура. Как культура речи, поведения, принятия пищи. Все это должно закладываться с детства. Это образ жизни. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом - это залог хорошего настроения, здоровая реакция, постоянное общение с людьми.



Почему молодежь пьет? В чем главная причина?

Недавно на улицах города проходила акция «Пивной патруль», в которой я принял участие. И на вопрос «Почему вы пьете?» ребята отвечали примерно одинаково: «Ну мы так проводим время, а чем еще заняться вечером?». Для них это самый простой и легкий способ расслабиться. Причина тут очевидна - пьют от безделья. Вредная привычка возникает от желания как-то заполнить свой досуг, а лень подумать о чем-то полезном, например, пойти во двор поиграть в футбол или книжку почитать. С детства нужно прививать полезные привычки - не ругать повально пьяниц, а показывать другую, более интересную и насыщенную, сторону жизни. Начинать нужно с корней, а не с хвоста!

Что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы молодежь не употребляла спиртные напитки?

Дать возможность молодежи реализовать свои способности, помочь выявить их. Это же целый комплекс мер, во главе которого - воспитание. Создание базы, инфраструктуры для самореализации ребят. Строить больше спортивных объектов, открывать больше досуговых центров и кружков по интересам, вовлекать молодежь в жизнь края. Я считаю, что в крае эти методы работают, и наша молодежь на фоне остальных регионов достойно представлена. Одним махом ничего не сделаешь, но радует, что работа в этом направлении ведется.

Ваши рекомендации о том, как сохранить здоровье?

Активно заниматься спортом - уверяю, всегда будете стройными, здоровыми и красивыми. ☺



На страже здоровья студентов

С 1993 года поликлиническое отделение МУЗ «Городская больница №4» реорганизовано в межвузовскую студенческую поликлинику, которая обслуживает студентов очной формы обучения 16-ти вузов и техникумов г.Барнаула (в том числе девяти вузов, семи колледжей и техникумов).

В поликлинике ведется прием по 18 специальностям: терапевтический, хирургический, неврологический, отоларингологический, офтальмологический, акушерско-гинекологический, проктологический, урологический, андрологический, эндокринологический, стоматологический, ревматологический, физиотерапевтический, нефрологический, нейрофизиологический, психотерапевтический, инфекционный, рефлексотерапевтический.

Записаться на прием можно при личном обращении студента в регистратуру или по телефону, в том числе работает предварительная запись на неделю ко всем специалистам.

Городская больница №4 в своем составе имеет клиничко-биохимическую, бактериологическую лабораторию, отделение функциональной диагностики, рентгенологическое отделение, где проводятся необходимые для диагностики заболеваний исследования.

В кабинете ультразвуковой диагностики проводятся УЗИ органов брюшной полости, малого таза, почек, щитовидной железы, молочных желез, ЭХО-кардиография сердца.

Имеется хорошо оснащенное **физиотерапевтическое отделение** с кабинетом лечебной физкультуры, что позволяет проводить больным в полном объеме восстановительное лечение с применением электро-, свето-, парафино-, озокерито-, грязе-, водолечения, лазеротерапии, массажа.

В составе поликлиники функционируют такие крупные подразде-

ления, как **женская консультация, стоматологическое отделение, соматический дневной стационар** на 6 коек в две смены, что позволяет проводить лечение студентов практически без отрыва от учебы, лечение студенческого населения по медицинским показаниям также проводится в стационаре.

Самое крупное подразделение поликлиники - **терапевтическое отделение**. Среднее количество студентов на участке составляет 2000 человек.

Прием ведется как в поликлинике, так и на здравпунктах учебных заведений (их у нас 11). Особой строкой нужно выделить врачебные здравпункты АГУ и АГТУ - своеобразные **мини-поликлиники**, где, кроме терапевтов ведут, прием «узкие» специалисты поликлиники: отоларинголог, офтальмолог, невролог, гинеколог, оборудованы и успешно функционируют на постоянной основе зубо-врачебные кабинеты, процедурные кабинеты, где каждый студент может получить инъекционное лечение по месту учебы, назначенное врачом, прививки, физиолечение.

Профилактическая работа среди студентов начинается с проведения медосмотра студентов первых курсов всех учебных заведений. Целью осмотров является раннее выявление заболеваний (в том числе групп риска по болезням системы крови, туберкулезу), разработка мероприятий, направленных на профилактику обострения хронических заболеваний, в том числе фор-

Елена Александровна БОРОНИНА,
заместитель главного врача по поликлинической работе, МУЗ «Городская больница №4», г.Барнаул

Городская больница №4 в своем составе имеет клиничко-биохимическую, бактериологическую лабораторию, отделение функциональной диагностики, рентгенологическое отделение, где проводятся необходимые для диагностики заболеваний исследования.

С 2002г. на базе поликлиники работает городская андрологический центр реабилитации детей и подростков, в составе которого ведут прием врачи-андрологи, занимающиеся проблемами половой сферы у юношей.



◀ мирование групп диспансерных больных, физкультурных групп, своевременной иммунизации, улучшения противотуберкулезной работы.

Количество диспансерных больных в течение трех лет увеличилось до 27% от общего количества. Благодаря практически 100%-му охвату флюорографическим обследованием контингента ежегодно выявляемость туберкулеза среди наших студентов составляет 10-20 случаев (!). Флюорографическое обследование за 9 месяцев 2009 года проведено на 76,4%, среди подростков - на 93%. Выявлено 11 случаев туберкулеза (6 случаев в 2008 году), запущенных нет.

С 2002г. на базе поликлиники работает городской андрологический центр реабилитации детей и подростков, в составе которого ведут прием врачи-андрологи, занимающиеся проблемами половой сферы у юношей.

Работа женской консультации в составе поликлиники организована по принципу акушерско-терапевтического комплекса. Терапевтические участки соответствуют акушерско-гинекологическим. Проводится совместная работа по планированию семьи, предупреждению нежелательной беременности, сохранению репродуктивного здоровья женщин, снижению младенческой смертности. Учитывая высокий удельный вес молодых женщин в структуре обслуживаемого населения (студентов), для женской консультации актуальна проблема сохранения репродуктивного здоровья. Совместно с физиотерапевтическим отделением разрабатываются и внедряются схемы реабилитации после воспалительных заболеваний, аппендэктомий, абортот и др. Активно проводится работа по планированию семьи и профилактике абортов. Акушерско-гинекологическая помощь в крупных вузах приближена к месту учебы, врачи ведут прием как в поликлинике, так и на здравпунктах вузов. Уровень абортов ниже городского в 2-3 раза.

Все беременные женщины обследуются на маркеры врожденных пороков развития плода, проходят в скрининговые сроки ультразвуковое обследование. Родов по поликлинике всего 228, что на 60 случаев больше, чем в прошлом году.

По вакцинации населения в рамках нацпроекта на 2009 год оставлена только иммунизация против гриппа. Вакциной «Гриппол» в настоящее время привито более 10 тысяч человек.

С января 2006 года внедрены «родовые сертификаты», что позволяет материально заинтересовать медработников женской консультации в качественной медицинской помощи. В женских консультациях появилась возможность улучшить материально-техническую базу, расширить профилактические мероприятия и тем самым создать конкурентную среду и экономические стимулы для повышения качества оказываемой помощи, обеспечить беременных женщин поливитаминами, мультиминералами, препаратами железа, фолиевой кислоты. ☺

Познаем себя!

Насколько вы спортивны

Этот тест поможет вам выявить сильные и слабые стороны вашего организма, а также понять - какой вид спорта больше всего подходит именно вам.



- 1. Курите ли вы?**
 - А. нет (50 очков).
 - Б. Да, по 5 сигарет в день (40 очков).
 - В. Да. По 10 и более (30 очков).
- 2. Если вы быстро идете, то начинаете чувствовать одышку:**
 - А. через несколько метров (10 очков).
 - Б. через несколько сотен метров (30 очков).
 - В. через несколько километров (40 очков).
- 3. Поднявшись пешком на второй этаж, вы дышите:**
 - А. достаточно равномерно (20 очков).
 - Б. задыхаетесь (10 очков).
- 4. При занятиях физкультурой вас может заставить остановиться:**
 - А. затрудненное дыхание (20 очков).
 - Б. уставшие мышцы (40 очков).
- 5. Вы можете задержать дыхание под водой:**
 - А. на 30 секунд (30 очков).
 - Б. на 45 секунд (40 очков).
 - В. более чем на минуту (50 очков).
- 6. Быстро ли у вас восстанавливается дыхание интенсивных физических упражнений и нагрузок?**
 - А. нет (0 очков).
 - Б. когда как (20 очков).
 - В. да (30 очков).

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

От 160 до 230 очков: ваше дыхание прекрасно приспособлено к вашей трудовой и спортивной деятельности. Для вас открыты любые виды спорта: баскетбол, волейбол, теннис, плавание, серфинг, водные лыжи. Выбирайте и развивайте свое тело дальше!

От 60 до 150 очков: ваше дыхание явно нуждается в тренировке. Пока что для вас хороши умеренные, но регулярные физические нагрузки. Советуем вам заняться ездой на велосипеде, кроссовым бегом, плаванием. Если вы приложите достаточно стараний, то со временем нагрузки можно будет увеличивать.

50 и менее очков: у вас явные проблемы с дыханием. И прежде чем заняться каким-либо видом спорта, нужно обязательно научиться правильно дышать. Советуем больше ходить пешком. Такие прогулки не только будут способствовать улучшению работы легких и сердца, но и окажут успокаивающее действие на нервную систему. ☺



Что такое гепатит А

Гепатит А - это острое вирусное заболевание (инфекционная желтуха, болезнь Боткина). Вирус проникает, повреждая, в клетки печени и нарушает их работу. Печень является «главным санитаром» организма, фильтрующим кровь и очищающим ее от вредных веществ. Поэтому при гепатите А происходит отравление организма, что проявляется повышением температуры, резким снижением аппетита, общей вялостью и апатичностью. В кровь поступает много веществ, в том числе и вредные. В результате кожа, слизистые, белки глаз и моча окрашиваются в желтый цвет, а стул обесцвечивается.

Важно знать, что гепатит А имеет **длительный инкубационный период** (до 1 месяца): в это время он никак не проявляет себя, и больной, сам не зная об этом, может заразить им всех, с кем контактирует.

Заболевание может протекать долго и сопровождаться серьезными осложнениями. Зачастую требуются госпитализация и введение специальных лекарств. На протяжении всего заболевания и минимум 6 месяцев после выздоровления **необходимо соблюдать жесткую диету, значительно ограничивать физическую активность**, чтобы предохранить печень от дополнительного повреждения. Больной должен **соблюдать постельный режим**, при этом необходимо строго ограничивать контакты (в том числе семейные), чтобы не заразить окружающих людей.

Гепатит А при несоблюдении правил гигиены передается в основном через пищу и воду. Там, где санитарный уровень низкий, гепатитом А чаще заболевают маленькие дети. При удовлетворительном санитарном уровне и дети, и взрослые остаются восприимчивыми к заболеванию. Чаще всего вспышки инфекции возникают среди детей и персонала школьных и дошкольных учреждений.

Специфических лекарств от гепатита А не существует. Организм вынужден бороться с инфекцией са-

мостоятельно, врач назначает препараты, которые поддерживают организм в этой борьбе.

Надежный же способ противостоять гепатиту А - **своевременная вакцинация**. В настоящее время в России зарегистрированы и применяются высококачественные вакцины против гепатита этой группы А. Вакцина ставит надежный заслон распространению инфекции, так как уже через две недели после вакцинации в организме появляются специфические антитела, сохраняющиеся не менее года. **При проведении ревакцинации** (повторного введения вакцины через 6-12 месяцев) **защита от заражения гепатитом А обеспечена на период не менее 25-30 лет.**

Своевременная вакцинация предотвращает развитие заболевания даже у человека, который контактировал с больным гепатитом А. Прививка особенно показана людям с хроническим гепатитом В, С и другими заболеваниями печени, потому что у них гепатит А протекает тяжелее. Важно помнить, что рекомендовать вакцинацию может только врач!

Поставьте себе и своему ребенку прививку от гепатита А - и одной серьезной заботой у вас станет меньше. ☺

**Олеся Николаевна
КЕКИНА,**
медицинская сестра
урологического отделения,
ГУЗ «Краевая клиническая
больница»,
член Ассоциации с 2007г.



Специфических лекарств от гепатита А не существует. Организм вынужден бороться с инфекцией самостоятельно, врач назначает препараты, которые поддерживают организм в этой борьбе.

Стрессовое недержание мочи



**Татьяна Николаевна
ФЕФЕЛОВА,**

медицинская сестра
урологического отделения,
вторая квалификационная
категория, ГУЗ «Краевая
клиническая больница»,
член Ассоциации
с 2001 года

**Стрессовое
недержание мочи
(недержание при
напряжении) - это
непроизвольное
мочеиспускание
во время
повседневной
активности,
возникает оно во
время смеха,
кашля, чихания,
прогулок,
поднятия тяжести
или физических
упражнений.**

В России недержание мочи до последнего времени относилось к числу проблем, которые обсуждать было не принято. Хотя многие мужчины и женщины всех возрастов страдают именно стрессовым недержанием мочи. **Стрессовое недержание мочи не обязательно является естественной частью процесса старения.** Оно может проявиться после родов, перенесенных операций, во время менопаузы, может быть связано с дефицитом женских половых гормонов - эстрогенов.

Многие женщины, страдающие недержанием мочи, испытывают особое смущение во время визита к врачу и не всегда рассказывают о своей проблеме. Им приходится перестраивать свою жизнь, чтобы скрыть от окружающих свой недуг. Сужается круг социальных контактов, может быть оставлена работа, практически полностью прекращается половая жизнь, развиваются отчаяние и депрессия.

Стрессовое недержание мочи не поддается медикаментозному лечению, но им можно управлять, используя средства ухода - гигиенические прокладки.

Вот комплекс упражнений, способствующих укреплению мускулатуры тазового дна и эффективно противодействующих легкой слабости мочевого пузыря.

Упражнение 1. Стоя на коленях с опорой на предплечья или прямые руки, задерживая дыхание на вдохе, максимально округлите, выгните спину вверх, голову опустите. Держите на 4 счета. При этом втяните живот в себя и сокращайте мышцы промежности (3-4 раза).



Затем расслабьте все мышцы, стараясь как можно ниже прогнуться в пояснице, поднимите голову - выдохните (повторите 3-4 раза).

Упражнение 2. В положении стоя, сидя или лежа скрестите ноги. При выдохе старайтесь отвести стопы друг от друга.

Упражнение 3. В положении лежа на спине положите голени на высокий стул. Приподнимите таз и положите под него подушку. Оставайтесь в положении лежа примерно 5 минут - это расслабляет мускулатуру таза.

Упражнение 4. Поместите между ног валик (можно сделать его из полотенца), присядьте на него, приняв позу наездника. При выдохе напрягайте мускулатуру. При вдохе - расслабляйте. При напряжении мышцы тазового дна сокращаются и втягиваются. При расслаблении мышцы становятся мягкими и опускаются.

Упражнение 5. Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Колени вместе, голени врозь. Сожмите колени руками. При выдохе попытайтесь их развести, преодолевая сопротивление, при вдохе расслабьте их снова.

Упражнение 6. Сядьте на твердый стул, округлите спину. Сконцентрируйтесь на области промежности. При выдохе напрягайте мышцы ануса.

Использование гигиенических прокладок для женщин с легкой степенью недержания и при интенсивных выделениях плюс упражнения, способствующие укреплению мускулатуры тазового дна, дают возможность чувствовать себя комфортно.

Ничто не должно мешать Вам радоваться жизни! ☺



«Спасибо, не курю»

Влияние курения на здоровье человека - одна из наиболее хорошо изученных проблем современной медицины и здравоохранения. Причинно-следственная связь между курением и рядом злокачественных опухолей, сердечно-сосудистыми и хроническими легочными заболеваниями несомненна.

Курение оказывает огромное воздействие на показатели здоровья человека и во многих странах приводит к преждевременной смерти значительной части населения. Среди болезней, развитие которых в большей или меньшей степени связано с курением, следует назвать злокачественные опухоли разной локализации, ишемическую болезнь сердца, легочное сердце, аневризму аорты, заболевание периферических сосудов, гипертоническую болезнь, атеросклероз, тромбоз сосудов мозга и хронические неспецифические заболевания легких. Смертность от этих болезней составляет **50-60%** от общей смертности населения в развитых странах.

На основании статистики реализации табачных изделий, а также по результатам опросов населения, можно сказать, что число курильщиков в нашей стране до последнего времени увеличилось, в то время как в ряде стран Европы и Америке этот показатель снижается.

Выборочное исследование населения нашей страны показало, что **распространенность курения среди мужчин старше 15 лет составляет 63,9%, а женщин - 9,7%**. Согласно данным ВОЗ, **около 90-95% рака легких, 40-45% всех видов рака и 20-25% сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением. Риск умереть от рака легкого у курящих мужчин в 22 раза, а у женщин - в 12 раз выше, чем у некурящих.**

В целом курение - причина смерти во всем мире трех миллионов человек. Выкуривание даже 3-5 сигарет в день мужчинами и 2-х женщинами сокращает среднюю продолжительность жизни на 1 год. Если бы все мужчи-

ны прекратили курить, то продолжительность их жизни увеличилась бы на 5 лет.

Каждые 10 секунд в мире человек умирает от болезней, связанных с курением. Имеется четкая связь между числом выкуренных сигарет и частотой развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многие курильщики думают, что пачка сигарет в день - это не так уж много. Однако в действительности выкуривание именно такого количества табака ведет к резкому возрастанию риска появления вышеупомянутых заболеваний.

Влияет ли продолжительность курения на частоту развития рака легкого? Опасность развития рака легкого неизмеримо сильнее зависит от продолжительности срока курения, чем от увеличения числа ежегодно выкуриваемых сигарет: например, трехкратное увеличение этого числа может вызвать приблизительно лишь трехкратное повышение степени риска развития этого заболевания, в то время как такое же увеличение продолжительности срока курения может привести к 100-кратному повышению степени риска. В связи с этим на протяжении нескольких десятилетий после того как курение сигарет становится широко распространенным явлением, темп возрастания частоты развития рака легкого в общенациональном масштабе может оставаться обманчиво низким, если даже в конечном итоге эти показатели станут чрезвычайно высокими.

Табачный дым содержит в себе большое количество токсичных веществ. С целью иллюстрации приведем таблицу, в которой отображены далеко не все вещества табачного дыма.



Алена Александровна ТРУФАНОВА,
ГУЗ «Краевая
клиническая больница»,
член Ассоциации
с 2008 года

В целом курение - причина смерти во всем мире трех миллионов человек. Выкуривание даже 3-5 сигарет в день мужчинами и 2-х женщинами сокращает среднюю продолжительность жизни на 1 год. Если бы все мужчины прекратили курить, то продолжительность их жизни увеличилась бы на 5 лет.



Советы медицинской сестры

Однако напрасно было бы думать, что курение - личное дело человека, имеющего полное право распоряжаться своим здоровьем так, как он сам пожелает. Многочисленные опыты показали, что около 55% дыма от зажженной сигареты выходит в атмосферу и легкие окружающих, которые становятся «пассивными курильщиками», хотя могли бы за свою жизнь не выкурить самостоятельно ни одной сигареты.

Эпидемия никотиновой зависимости все шире и шире распространяется среди молодой части населения планеты. Первый пик интереса к курению наблюдается у мальчиков **в 11-12 лет**, второй - **в 14 лет**, третий - **в 17**. Подсчитано, что после окончания школы **среди мальчиков курят 45%, среди девочек - около 16%**. Самый высокий уровень курения - в крупных городах: число курящих в них доходит **до 60%**. В небольших городах курят меньше: курящие выпускники школ составляют около **25%**, выпускницы - около **6%**. Есть целые зоны и города - особенно в Средней Азии и в Закавказье, - где девушки, в силу национальных традиций, не курят вообще, а молодые люди курят крайне редко.

Что касается причин, из-за которых дети и молодые люди делают первую затяжку, то они различны. У детей - это любопытство, влияние друзей или стремление подражать взрослым. В среднем школьном возрасте к этим причинам добавляются новые: личные неурядицы, желание не отставать от моды или «быть как все», даже желание... похудеть. А затем подросток взрослеет и чаще всего продолжает курить.

С каждым годом все чаще стали констатироваться **случаи нарушения репродуктивной функции у женщин детородного возраста, пристрастившихся к табачному зелью**. Растет число курящих женщин, а вместе с этим пропорционально возрастает и число женщин со сниженной способностью к деторождению. **С каждой выкуриваемой сигаретой шансы на счастливое материнство уменьшаются**. Ибо токсические вещества табака отрицательно сказываются на органах, несущих прямую или косвенную ответственность за воспроизведение потомства. **Самые тяжелые последствия курения может иметь во время беременности**. Опыты на животных показали, что под влиянием

Оценка компонентов табачного дыма

Основные классы веществ	Количество веществ
Амиды, имидазы, лактоны	240
Карболовые кислоты, ангидриды	240
Лактоны	150
Сложные эфиры	475
Альдегиды	110
Кетоны	520
Спирты	380
Фенолы	285
Амины	200
Н-нитрозамины	22
Н-гетероциклические соединения	920
Углеводороды	755
Нитрилы	105
Углеводы	45
Простые эфиры	310
СУММАРНО:	4865

янием никотина, содержащегося в табачном дыме, развитие плода замедляется, а при больших дозах никотина плод может погибнуть. При этом было показано также, что курение особенно опасно в первые недели беременности, когда женщина часто еще не знает, что она беременна. Именно в эти первые недели в организме зародыша развиваются органы, и в это время токсические соединения, поступающие при курении с кровью в плод, могут повредить их с наибольшей вероятностью. Установлено также, что **никотин поступает в материнское молоко и может угрожать здоровью грудного ребенка**.

Хорошо известны и другие вредные последствия курения: утренний кашель как проявление хронического бронхита, отсутствие аппетита, бледность, частые головные боли, усиленное осажение зубного камня. Кожа некоторых женщин от курения теряет свежесть и эластичность, и на ней преждевременно образуются морщины. Курящая женщина чаще кажется старше, чем некурящая.

Нужно помнить также, что **вредные последствия курения у всех проявляются в разные сроки:** у кого-то сразу, а у кого-то постепенно и даже через 20 лет. Несомненно одно: курение вредно абсолютно всем, и поэтому, если мы хотим хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, не следует курить. ☹

Многочисленные опыты показали, что около 55% дыма от зажженной сигареты выходит в атмосферу и легкие окружающих, которые становятся «пассивными курильщиками», хотя могли бы за свою жизнь не выкурить самостоятельно ни одной сигареты.

Контактный телефон Алтайской региональной Ассоциации средних медицинских работников: (8-3852) 34-80-04



О чем вы стеснялись спросить...

Бывает ли безопасным случайный секс? Насколько контрацептивы защищают от различных инфекций, передаваемых половым путем?

Учитывая то, что на сегодняшний день известно 36 типов возбудителей, которые могут передаваться половым путем, говорить о безопасном сексе вообще практически не приходится. В идеале это возможно, если мужчина и женщина изначально и всю жизнь имеют физическую близость только друг с другом. Уже слышу восклицания нашей передовой молодежи: «Это нереально, это из области фантастики». Тогда нереален и безопасный секс, особенно случайный.

Единственный контрацептив, который может защитить женщину от непланируемой беременности и партнеров - от инфекции, передаваемой половым путем (ВИЧ, ВПЧ, ВПГ, сифилис, трихомоноз, хламидиоз и др.), - это презерватив, но и он надежен не в 100% случаев. Будьте бдительны, не расслабляйтесь до случайных связей, как говорил Оноре де Бальзак: «Они могут быть опасными!»

Последствия абортов

Любой аборт - это тяжелая психологическая травма и срыв, в первую очередь, нервной и эндокринной систем организма, уже настроившихся на новую «волну» - вынашивание ребенка. Последствия для здоровья женщины многогранны: от перфорации матки при проведении аборта и маточно-кровоотечения до острого воспалительного процесса в органах малого таза. Это ближайшие осложнения. Даже если с медицинской точки зрения аборт прошел идеально, ни одна пациентка не застрахована от отдаленных (отсроченных во времени) осложнений: хронический рецидивирующий воспалительный процесс в матке и ее придатках, нарушения менструальной функции, бесплодие или невынашивание беременности, аномалии родовых сил, послеродовые кровоотечения и гнойно-септические заболевания. Один аборт - и такой ущерб для здоровья. Стоит ли так рисковать? Да к тому же есть еще и нравственный аспект этого действия...

Куда обратиться за квалифицированной помощью молодежи по вопросам планирования семьи?

◆ Студенческая поликлиника (женская консультация при поликлинике «МУЗ «Городская больница №4», г. Барнаул, ул. Юрина, 166а).

◆ Городской центр планирования семьи и репродукции, консультация «Брак и семья», г. Барнаул, пр. Комсомольский, 35.

◆ Консультативно-диагностический центр Алтайского государственного медицинского университета, г. Барнаул, пр. Ленина, 40.

◆ 14 женских консультаций, работающих по территориальному принципу, во всех районах г. Барнаула.

◆ Диагностический центр Алтайского края, г. Барнаул, пр. Комсомольский, 75а.

Какие хронические заболевания родителей могут передаваться по наследству?

Передаваться по наследству могут заболевания, которые имеют генную основу, например, некоторые психические заболевания (шизофрения), ферментопатии (склонность к алкоголизму), заболевания крови: гемофилия, предрасположенность к тромбозам, инсультам, вследствие генетического дефекта тромбоцитарного гемостаза, сахарный диабет, патология соединительной ткани и др. Людям, имеющим в роду повторяющиеся заболевания, или уже родившим больного ребенка, необходимо в период планирования беременности получить консультацию генетиков (Краевая генетическая консультация на базе краевой детской поликлиники, г. Барнаул, ул. Гуцина, 179).

Но кроме наследственных, генетических заболеваний, женщина может подорвать здоровье своего будущего малыша, если имеющиеся у нее хронические заболевания до и во время беременности не будут находиться в состоянии полной ком-

Светлана Дмитриевна ЯВОРСКАЯ,
кандидат медицинских наук,
ассистент кафедры,
врач акушер-гинеколог первой категории



пенсации. С 16-й недели внутриутробного развития ребенка начинают постепенно включаться в работу органы и системы малыша. С этого периода начинает работать закон «от органа к органу», который гласит: то, что неполноценно работает в материнском организме, исправят идентичные органы и системы плода. То есть, еще незрелый организм малыша уже внутриутробно работает с повышенной нагрузкой, выполняя работу за себя и больной организм матери. Впоследствии эти органы и системы дадут более ранний, чем у родителей, сбой. Отсюда и омоложение многих хронических заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Планируйте беременность только на фоне полного здоровья!

Методы контрацепции после родов и в первые месяцы.

Можно всем:

◆ метод лактационной аменореи (МЛА), который использовали еще наши прабабушки. Эффективен только в первые шесть месяцев после родов, при условии не менее 8-разового кормления грудью (с дневными перерывами не более 3 часов и ночным - не более 6 часов), при отсутствии менструации;

◆ презерватив;

◆ гормональная контрацепция чистыми гестагенами на период кормления грудью - препараты «Чарозетта» и «Микролют»;

◆ женщины, которые больше не планируют иметь детей, могут через 3 месяца после родов ввести внутриматочный контрацептив. Женщинам, планирующим еще рожать, мы этот метод контрацепции не рекомендуем. ☺



Начиная с семьи...



Татьяна Владимировна ЛЕЙЕР,
МУЗ «Курьинская ЦРБ»

Однозначных ответов и рецептов, как сохранить здоровье, мы не найдем. Да, несомненно, молодежь каждого последующего поколения совершенно разная, и в плане всеобщего здоровья тоже, но принципы жизни должны оставаться неизменными.

Семья является началом начал. И самой главной ценностью в ней считается здоровье каждого ее члена. Чтобы не возникало вопросов о сохранении здоровья «вырвавшихся на волю птенцов» (студентов), нужно с детства воспитывать полноценного человека с устоявшейся точкой зрения на жизнь, с хорошей самооценкой в обществе и оцениванием шансов на выживание в этом мире по состоянию собственного здоровья. Тогда, я думаю, проблемы сохранения здоровья молодежи будут решаться намного легче.

Оздоровить насильно не заинтересованного в своем здравии человека нельзя.

Вот несколько советов, которые понадобятся учащимся любого уровня образования.

1. Принцип сознательности и активности. Активность обусловлена заинтересованностью. Поэтому для начала нужно поставить четкие задачи и цели вашего обучения: получать образование не для того, чтобы оно было, а для того, чтобы заниматься любимым делом.

После того, как вы определили себе дорогу в жизни, вы обязательно будете стремиться к ее исполнению, а для этого вам потребуются силы (упорство, терпение, умственные способности) и, неоспоримо, здоровье. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности. **Таким образом, только вы ответственны за свое здоровье и достижение цели.**

2. Принцип поведения. Правила поведения в новом, незнакомом обществе должны быть из разряда хорошего тона. Преподносить себя нужно так воспитанно и толерантно, чтобы тебя уважали в коллективе и не избегали общения. Это поможет быстро акклиматизироваться и приобрести новых друзей.

3. Принцип единомыслия. Найти единомышленников по вашим жизненным устоям и принципам. Немаловажно понять, что, когда ты находишься в компании, которая ведет здоровый образ жизни, то тебе намного легче переживать любые трудности. Назревшие проблемы будут решаться, а не вязнуть в алкогольной сессии или, что еще хуже, посредством наркотиков.

4. Принцип индивидуализации. Не потеряйте себя в толпе. Составьте четкий график своего режима. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать ежедневно в одно и то же время, регулярно заниматься утренней гимнастикой, в установленные часы есть сбалансированную пищу, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

5. Принцип систематичности. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порой ему не хватает времени даже на свои дела. В результате с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывает о своем здоровье...

Давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья! ☺

Вот несколько сайтов по ЗОЖ:

<http://www.fzr.ru>,

<http://www.narkotiki.ru/map.html>,

<http://project.godmol.ru>,

<http://zdoobr.ru/content/view/18/1/>.





Улыбка найдет работу

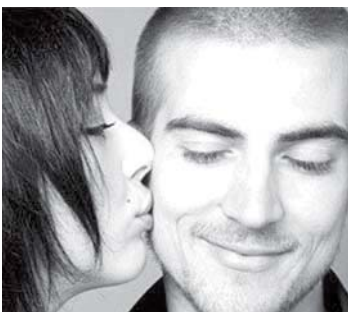
Позитивный настрой при поиске работы помогает быстрее найти новое рабочее место и эффективнее спланировать дела, утверждают специалисты США.



Оказалось, что добросовестным людям и экстравертам найти работу проще, поскольку такие черты характера затрагивают метакогнитивную деятельность и поддерживают позитивный настрой. Психологи отмечают, что экстраверты энергичны и открыты, чем могут привлечь работодателей, а добросовестные люди надежны и обладают хорошей самодисциплиной. Для эффективного поиска и подбора вакансии также важно самостоятельно разработать стратегию действий при отказах, более того - ожидать отказов во избежание разочарования и стресса, а также постоянно оценивать свой прогресс.

Поцелуи важнее секса

По результатам исследований, проведенных немецкими специалистами, было установлено, что, если для мужчин поцелуи в основном нечто вроде привычки и что-то обязательное, то для женщин они намного важнее, иногда даже по важности опережая секс.



В исследовании приняло участие 514 человек в возрасте от 16 до 91 года. Удовольствие от поцелуев испытывает 56% женщин и 44% мужчин, однако, во время секса не целуется 9,7% женщин и 10,7% мужчин. Одновременно с этим, для женщин в поцелуях содержится большая интимность, чем во время полового акта.

Неудивительно и то, что более 60% опрошенных дам считают - умение целоваться говорит о том, что мужчина хороший любовник. Кроме этого, более половины женщин уверены - хороший поцелуй лучше секса. С последним утверждением большинство опрошенных мужчин как бы ни хотели, но так и не смогли согласиться.

Медицинские исследования последних лет показывают, что регулярные лобызания полезны для здоровья: страстный поцелуй не только снижает кровяное давление, но и содержание холестерина в крови, что существенно уменьшает риск инфаркта. К тому же бактерии, передаваемые партнерами через слюну во время поцелуев, способствуют выработке антител, стимулирующих укрепление иммунной системы. А еще было установлено, что поцелуй задействует 25 лицевых мышц, которые своими сокращениями приносят пользу всему организму.



«Алтай - Эльбрус!»

Директор КГУ «Краевой дворец молодежи», инструктор по безопасности **Алексей КИЗИЛОВ**, автор проекта **Денис ВАЛЯЕВ**, студенты Алтайского государственного политехнического университета им.И.И. Ползунова **Михаил МАЛАШИН**, **Антон КОРВЕЛЬ**, **Андрей ПОЛЫГАЛОВ**, **Максим ДОРОФЕЕВ** и **Александра ВИНОКУРОВА**, корреспондент ТВ «Катунь24» **поднялись на вершину Эльбруса**. До восхождения участники экспедиции совершали акклиматизационные восхождения на высоту 5000 метров.



Первая краевая молодежная экспедиция «Алтай - Эльбрус!» проходила с 27 июля по 12 августа в Кабардино-Балкарской республике. **Экспедиция посвящена Году молодежи в России и проводилась с целью популяризации спортивного туризма, пропаганды здорового образа жизни, воспитания патриотизма среди молодежи, а также для укрепления имиджа Алтайского края как туристско-спортивного региона.**

Мероприятие проходило в рамках реализации краевой целевой программы «Молодежь Алтая» на 2007-2010 годы.

Стоит отметить, что гора Эльбрус (5642м) считается высочайшей вершиной не только России, но и Европы. Эльбрус - это отдельно стоящий потухший вулкан, с преимущественно пологими склонами, удобными для развития массового альпинизма и туризма. По альпинистской классификации Эльбрус оценивается как 2А снежно-ледовая, прохождение обеих вершин - 2Б. ☺



Официальный молодежный сайт www.altaimolodoi.ru



Туристом быть - нелегкая наука!

25 сентября удивленный оздоровительный лагерь «Орленок» вслушивался в раздававшиеся по округе детские голоса и смех: понять, что делают ребята в осеннем лесу, непосвященному было сложно - подростки зажигали и тушили костры, оказывали доврачебную помощь пострадавшим, заливавшимся хохотом или, наоборот, озабоченно подсказывавшим, «как правильно прибинтовать шину», исследовали муравейники и березки, определяя стороны света.

На самом деле вся эта суматоха имела определенные последовательность и логичность, заявленные в положении о проведении районных финальных соревнований «Школа безопасности», посвященных международному Дню туризма и проведенных в рамках реализации гранта «Туризм - наше здоровье».

Самые нетерпеливые - команда баевского детско-юношеского центра «Муравьи» - прибыли на поляну неподалеку от «Орленка» накануне вечером, с удовольствием посвятив несколько часов играм и отдыху на свежем воздухе. На следующий день, едва «Муравьи» успели проснуться и позавтракать, на поляну стали прибывать участники финальных соревнований: команды «Азимут» (Плотовская средняя школа), «Факел» (БСШ), «Марс» (Верх-Пайвинская средняя школа) и «Авангард» (Нижнечуманская средняя школа).

Первое задание - снятие и установка палатки - оказалось нелегким для большинства команд. Как выяснилось, свои нюансы есть и в этом деле: конструкция палатки, выбранной «объектом испытаний» для ребят, оказалась незнакомой некоторым, поэтому на этом этапе две команды («Муравьи» и «Марс») сразу же заработали по 6 штрафных баллов.



Баевский район

Двигались команды без карты, по «легенде» с указанием азимута, характера рельефа и местных предметов; на каждом этапе участников ждали судьбы, предлагавшие им пройти то или иное испытание. Помимо основных испытаний, по ходу маршрута выживания ребят ждали три сюрприза (**определение сторон света по местным признакам и 2 теста - по правилам дорожного движения и медицинским знаниям членов команд**).

Для преодоления второго этапа соревнований - **условного болота** - от всех членов команды требовалась максимальная собранность и точность движений: участок нужно было пройти по жердям, и, как при переправе через настоящее болото, нельзя было оступиться или сорваться с них, потерять что-либо из личного снаряжения.

Несколько опасных метров удачнее всех преодолели ребята из «Авангарда» - на переправу всей команды им потребовалось всего 42 секунды. Сложнее всех преодоление болота далось «Муравьям» - «до суши» воспитанники детско-юношеского центра добирались дольше остальных команд. Зато, как говорится, «тише едешь - дальше будешь»: выполнив переправу за две минуты, ребята не заработали ни одного штрафного балла!

Перед следующим этапом (**«разжигание костра»**) команды слегка расслабились, ведь каждый из них разжигал костер в походах не раз. Жесткое условие конкурса (костер можно было разжечь с использованием не более трех спичек) не пугало юных туристов. Но капризная погода вновь внесла свои коррективы: внезапно подул ветер, и пламя никак не хотело лизнуть натянутую между двумя кольшками нить (этап считался пройденным только после пережигания нити).

Перед шестым этапом - **переправой вброд с шестом** - члены жюри предупредили соревнующихся: «Перед вами - бурная река. Переправиться через



нее вы должны без потерь». Воодушевленные своеобразным инструктажем, команды прошли этап практически без ошибок, лишь нижнечуманцы набрали 4 штрафных балла.

На этом же этапе ребят ждал второй сюрприз - **решение тестов по ПДД**.

Самой смешной частью состязаний оказалось **задание по определению топографических знаков**. Ребятам были предложены карточки с 6 условными обозначениями, расшифровать которые им предстояло на одном из этапов. После работы участников соревнований выяснилось, что, по мнению команд, существуют специальные знаки для обозначения следов животных, растущих неподалеку друг от друга пеньков и кустарников, и даже фруктового сада, находящегося в лесу. «Подкованными» тут оказались лишь представители «Факела», безошибочно ответившие на вопросы.

Расправившись с этапом передачи информации на расстоянии, подачей сигналов бедствия и определением растительности, команды вышли на финишную прямую - **оказание медицинской помощи условному пострадавшему, изготовление носилок, транспортировка до отметки «Старт» и решение вопросов теста**.

При подведении итогов выяснилось, что основная борьба соперничества разыгралась между бавескими командами.

На торжественном закрытии участников и победителей финальных соревнований, а также руководителей, подготовивших команды-лидеры (**Т.А. КУЗНЕЦОВУ, В.Д. ЧИРЦОВА, В.А. РОМАНЧУКА**), наградили почетными грамотами.

Следующие соревнования, по словам организаторов мероприятия, состоятся в конце текущего учебного года. Их планируется сделать двухдневными, так что будущие участники могут начинать свои тренировки заранее - судейская команда пообещала представить на соревнования задания очень высокого уровня сложности. ☺

Людмила КОВОВА, специалист по гигиене детей и подростков педиатрической службы Главного управления по здравоохранению и фармакологической деятельности.

Наиболее актуальная проблема для молодых людей - адаптация в новой среде. Новоиспеченному студенту часто трудно привыкать к новым методам преподавания, контроля знаний, когда, казалось бы, нет необходимости готовиться к занятиям ежедневно. Неумение студентов младших курсов планировать внеучебное время, самостоятельно распределять учебные нагрузки в период сессии приводит к резкому умственному перенапряжению и нарушению периода труда и отдыха, как следствие этого - переутомление, депрессия, академопущка.

Иногородним студентам, которые впервые оторвались от семьи и проживают в общежитии, придется менять привычный образ жизни, учиться самому решать бытовые проблемы и преодолевать жизненные трудности. Крайне важна правильная организация питания. Особенно это касается студентов младших курсов. Именно среди них наблюдается наибольшая обращаемость в студенческую поликлинику по поводу различных расстройств пищеварения, и связано это, прежде всего, с нерациональным питанием: отказом от завтрака в пользу сна, частым употреблением пищи из фаст-фуда и т.п.

Бесконтрольность свободного времени, отсутствие «родительского ока» и мнимая взрослость нередко приводят к высокому распространению среди студентов поведенческих факторов риска, таких как курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, низкой физической активности. Довольно распространены в студенческой среде и неупорядоченные сексуальные связи и их по-

сти неизбежные небезопасные для здоровья неприятные последствия (незапланированные беременности, аборты, венерические заболевания) и связанные с этим психологические стрессы.

Несмотря на соблазны, учитесь планировать учебное время, ежедневно заниматься самоподготовкой. Это значительно облегчит подготовку к сессии, поможет избежать многих проблем (переутомление, нервные срывы и т.п.).

Организируйте свое питание, возьмите за правило: завтрак обязателен в любой ситуации. Необходим полноценный обед с мясом, птицей или рыбой. Побольше молочной продукции. Предпочтение - фруктам, а не шоколадным батончикам. Минимум фаст-фуда и газированных напитков типа колы - их вредность давно доказана.



Самостоятельная жизнь без контроля папы с мамой - это, прежде всего, ответственность. Считаешь себя взрослым - учишься поступать за последствия своих поступков. «Включай мозги» в отношениях с противоположным полом, защити себя от проблем, которые можно избежать. Избегай общества употребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно! Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у нее прощения, как у родителей за плохой поступок. Наркомания не прощает ничего никогда никому! Каждый наркоман в этом уже убедился.

Береги себя, свое здоровье. Чтобы быть успешным, прежде всего надо оставаться здоровым. ☺

Хороший сайт для молодежи о здоровом образе жизни
www.adolesmed.ru



Так просто проявить заботу...

Как часто в будничной суете мы забываем о самом главном - о своих бабушках и дедушках.

А они очень в нас нуждаются, ведь человеку важно знать, что он не одинок. В этом году Алтайская краевая общественная организация «Молодые журналисты Алтай» присоединилась к Месячнику пожилого человека.

В рамках социально-информационной кампании **«Так просто!»**, реализуемой организацией, **на пр. Ленина г. Барнаула появились постеры в сити-боксах, посвященные Месячнику пожилого человека.** Акцию поддержало рекламное агентство «Проспект», которое бесплатно разместило 18 постеров на центральной магистрали города.

Все постеры, помимо указания телефона Краевого союза пенсионеров, поддерживавшего кампанию, сопровождаются тематическими слоганами: *«Им есть что рассказать. Услышь их», «Старость ближе, чем ты думаешь», «Вспомни о близких. Позвони им».*

Цель кампании - обратить внимание горожан на проблемы пожилых людей. Ведь им часто просто не с кем даже поговорить, не к кому обратиться за советом, поэтому многие бабушки и дедушки при живых детях и внуках чувствуют себя одинокими. *«Таким образом мы хотим мотивировать горожан к оказанию помощи пожилым. В Краевом союзе пенсионеров расскажут о том, кому из пожилых требуется помощь и какой она может быть. Кроме*

этого, постеры призывают каждого из нас помнить о своих близких. Надеемся, что, увидев их, барнаульцы позвонят, навещают своих родственников, зайдут на чай к пожилым соседям или просто поинтересуются, как у них дела», - отмечает руководитель общественной организации «Молодые журналисты Алтай» **Сергей КАНАРЕВ.**

Кроме этого, 11 октября **в поселке Березовка Ленинского района Барнаула был организован праздник для пожилых жителей «Шепчу спасибо я годам...».** Его провели члены общественной организации «Молодые журналисты Алтай», депутаты Молодежного парламента г. Барнаула, администрация пос. Березовка при благотворительной поддержке магазина «Ковровый дом». Для присутствующих пели творческие студенческие коллективы Алтайской академии культуры и искусств, ансамбля русской песни «Тальяночка» краевого общественного благотворительного фонда «Защита». Пожилые жители поселка с радостью пели свои любимые мелодии вместе с артистами. А младшие школьники подготовили



для своих бабушек и дедушек особенные поздравления: выучили тематические стихи. Кульминацией праздника стало чаепитие со сладостями, купленными на благотворительные средства.

«Нам очень понравился праздник, он был организован на высоком уровне. Ребята очень хорошо подготовились, выбрали правильный репертуар и действительно подарили нам праздник», - отмечают участники мероприятия.

«Мы надеемся, что нашему примеру последуют и другие горожане, которые организуют подобные праздники для пожилых, живущих в отдаленных поселках Барнаула», - отмечает редактор АКОО «Молодые журналисты Алтай» **Татьяна ЮХТОВСКАЯ.** ☺

«ТАК ПРОСТО!» - это рекламно-информационная кампания, направленная на развитие благотворительности и добровольчества в России и повышение доверия к НКО. К целевой аудитории относятся люди в возрасте 25-45 лет, которые могут участвовать в деятельности НКО в качестве волонтеров или оказать финансовую и материальную поддержку. В Алтайском крае координатором является АКОО «Молодые журналисты Алтай».

Ответы на возникшие вопросы вы можете найти на сайте «ТАК ПРОСТО!»: www.tak-prosto.org

Татьяна Юхтовская



Летняя школа абитуриентов «Преодоление»

В Алтайском крае готовят молодых людей с ограниченными физическими возможностями к сдаче вступительных экзаменов.

Обучение проходит второй год в рамках летней школы для абитуриентов с ограниченными физическими возможностями «Преодоление». Школа направлена на оказание помощи молодым людям с ограниченными физическими возможностями здоровья при подготовке к вступительным экзаменам в учебные заведения высшего и среднего профессионального образования, их профориентацию, социальную-психологическую поддержку.

Обучение проходит в течение недели. За это время преподаватели высших учебных заведений края готовят абитуриентов по математике, русскому языку, информатике. Также для участников организуются реабилитационные занятия, психологические тренинги и консультации, которые помогают преодолеть проблемы, связанные с поступлением в учебные заведения и общением со сверстниками. Кроме того, специалисты краевого центра профориентации помогают ребятам определиться с выбором профессии. Поддерживают участников в передвижении, ведут хозяйственные дела и организовы-

вают культурные мероприятия волонтеры, студенты вузов края. Кроме учебных занятий, участники школы совершают экскурсионные поездки (посещение дендрария, озера Ая и др.).

За 2 года в проекте приняли участие 50 ребят из различных городов и районов Алтайского края. 11 ребят поступили в высшие учебные заведения края на различные формы обучения, 6 ребят - в средние специальные учебные заведения края, 8 продолжают обучение в старших классах и готовятся к поступлению в вузы края.

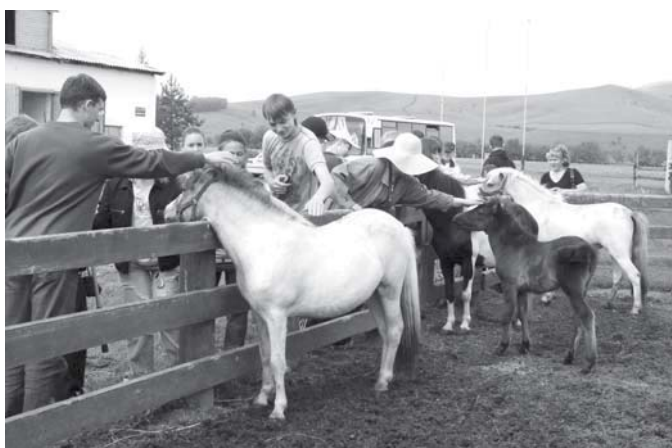
Сергей ЖДАНОВ был одним из участников школы. *«Проблемы, связанные со здоровьем, стесняли меня, я был недостаточно уверен в том, что смогу пройти вступительные испытания. Я благодарен педагогам и специалистам за то, что они не только помогли мне восполнить знания по основным предметам, но вселили веру в собственные силы»,* - делится впечатлениями уже студент педагогической академии.

Напомним, летняя школа проходит на базе спортивно-учебно-



Волонтер Д. Каречникова

оздоровительного лагеря Алтайского краевого педагогического лицея в селе Алтайском (Алтайский район). В этом году мероприятие вошло в план проведения Года молодежи. Организатором мероприятия выступили КГОУ ЛИ «Алтайский краевой педагогический лицей», Алтайская региональная общественная организация «Успех-центр «Хрустальный шар» совместно с управлением Алтайского края по образованию и делам молодежи. Мероприятие проходит в рамках реализации краевой целевой программы «Молодежь Алтай» на 2007-2010 годы и гранта Администрации Алтайского края в сфере молодежной политики. ☺



«Ирида» радугой жизни взошла в одночасье!

Как это чаще всего бывает, сейчас идея создания клуба для инвалидов в возрасте до тридцати лет сама по себе кажется естественной и понятной. Ведь именно к этому возрасту от недостатка общения человек замыкается в себе, закрывается для внешнего мира. И идея должна была прозвучать.

С предложением выступила **Н.И. Реброва**, член НГОО ВОИ г.Новоалтайска. И была услышана. Клубу дали название «ИРИДА», что в переводе означает «Радуга» - символ добра, тепла и света.

С тех пор прошло почти семь лет. Срок вроде бы небольшой. Но можно его измерять иначе - совместными делами, изменившимся взглядом на жизнь тех, кто пришел в клуб, их свободой в общении, которую человек, с детства страдающему, например, ДЦП, приобрести совсем не просто.

У членов клуба теперь есть друзья - педагоги и учащиеся из Алтайской краевой педагогической академии, с которыми они познакомились во время обучения в летней школе для абитуриентов с ограниченными физическими возможностями.

Кстати, о летней школе. В этом году она собрала ребят во второй раз, и многие из тех, кто считал для себя вопрос о продолжении образования давно закрытым, приняли решение готовиться к сдаче вступительных экзаменов в вузы. И ведь получилось! **Программа краевой школы ставила своей задачей показать каждому, что он может осуществить свою мечту, оказать помощь по самым разным предметам школьной программы.** После занятий в школе приняла решение сдать экзамены за курс средней школы и председатель клуба «Ирида» **Гульнара МАХМУДОВА**. И пока от этих планов не отказывается, хоть и сделать многое придется самостоятельно, без помощи педагогов.

Своей работой коллектив «Ириды» доказал, что нет недостатка в талантах и творческих способностях, в энергии, жизненной активности, которая позволяет участвовать во всех мероприятиях. **Ярмарка молодежных объединений города, викторина «Что? Где? Когда?», «Весенняя неделя добра», субботники, шахматно-шашечные турниры - все дела трудно перечислить.** Но их не меньше и в планах. Клуб имеет дипломы, благодарственные письма от адми-



нистрации города. Он принимал участие в Международном выставочном проекте «Мой мир», который проходил в Барнауле.

И при этом занимается в небольшой комнате в городском клубе, выделенной для десятка общественных организаций. В этой комнате проходят праздники, приуроченные ко Дню матери, и многие другие. Можно, конечно, не замечать, что на стендах совсем другая информация, и поэтому оформление комнаты, скажем, к Празднику осени почти невыполнимо. Но лучше помочь этим людям, сильным духом, не сломленным болезнями, предоставить отдельное помещение.

Создание клуба не просто сделало мир этих ребят шире, изменилось качество жизни. Например, они стали завсегдагатаями театра оперетты в Барнауле, знают весь его репертуар, несколько раз ездили в Горный Алтай. Недавно смогли побывать в музее им. Г.Титова, Героя Советского Союза, космонавта, на его родине - в селе Полковниково. Поездка стала возможна благодаря помощи **Надежды ВЕТИОРЕЦ**, члена Общественной палаты г.Новоалтайска, Почетного жителя города. Транспорт был предоставлен директором ГУДП «НЗМК» **Николаем РЯБУШЕНКО**. Так ребята на деле убеждаются, что вокруг много людей, готовых помочь, поддержать и делом, и советом.

Как приходят в клуб в первый раз? По словам Гульнары Махмудовой, ему не нужна реклама. Просто **члены «Ириды» видят тех, кому нужна помощь, подходят, рассказывают о клубе и радуются, что в дни встреч находят новых друзей.**

Сегодня в клубе «Ирида» двадцать пять человек постоянных членов. Но это тот случай, когда арифметика - не главный аргумент в пользу таких объединений. Даже если только один человек, который был не с нами, станет жить интереснее, познакомится со сверстниками, найдет для себя новое увлечение, стоит поддержать такие клубы, помочь их становлению на первых порах. ☺

Лариса Юрченко



Факторы риска и профилактика рака предстательной железы

Проблема рака предстательной железы приобрела на сегодня особую актуальность из-за неуклонного роста заболеваемости и смертности, а также в связи с трудностями своевременной диагностики.

В мировом масштабе рост заболеваемости раком предстательной железы достигает **3%** за год, что позволяет прогнозировать к 2030 году удвоенные числа заболевших.

Между тем **смертность от рака предстательной железы** среди прочих онкологических заболеваний **занимает второе место** после рака легкого.

Предстательная железа (простата) - это маленький железистый орган, располагающийся на нижнем полюсе мочевого пузыря у мужчин. Через нее проходит начальный участок мочеиспускательного канала, поэтому у мужчин различные заболевания предстательной железы (в том числе и рак) часто сопровождаются нарушениями мочеиспускания.

По форме предстательная железа напоминает каштан. Железа состоит из двух долей (правой и левой), разделенных срединной бороздой. Внутри она включает в себя множество ветвящихся канальцев, клетки которых вырабатывают простатический сок, о роли которого мы поговорим ниже. **Рак простаты развивается именно из железистой ткани и носит название аденокарцинома.** Кроме мочеиспускательного канала (уретры), через простату проходят (а вернее, впадают) семявыводящие протоки, выносящие сперму из яичек.

Также в предстательной железе содержится большое количество гладкомышечных волокон, благодаря которым она способна сокращаться. Эти волокна также могут дать начало раку, но это происходит очень редко.

Предстательную железу иногда называют «вторым сердцем мужчи-

ны». Конечно, она не перекачивает кровь и не является жизненно важным органом, как сердце, но без нее мужчины не были бы такими, какие они есть!

В организме мужчины предстательная железа выполняет следующие функции:

◆ **половую:** вырабатывает специальную жидкость (простатический сок), входящую в состав спермы, во время полового акта возбужденное состояние простаты препятствует попаданию мочи в мочеиспускательный канал, что очень важно для сохранения качества спермы,

◆ **мочеиспускательную:** предстательная железа играет роль своеобразного клапана, регулирующего выведение мочи из мочевого пузыря,

◆ **эндокринную:** участвует в синтезе мужских половых гормонов и специальных биологически активных веществ простагландинов, расширяющих кровеносные сосуды.

Медицина не всегда в состоянии объяснить, почему у одного мужчины возникает рак предстательной железы, а у другого - нет... Однако существуют факторы, которые способствуют возникновению этого заболевания, - это факторы риска.

Выделяют две группы факторов.

✓ **Факторы риска, не поддающиеся изменению.**

Возраст 60 лет и старше - является наиболее важным эпидемиологическим фактором. Доказательством тому служит тот факт, что у **70% мужчин старше 80 лет** имеются различные формы рака предстательной железы.



Сергей Александрович ВАРЛАМОВ,
заведующий урологическим отделением, доктор медицинских наук, врач высшей категории;



Денис Анатольевич ТАНЦЫРЕВ,
онколог-гастроэнтеролог;



Татьяна Владимировна СИНКИНА,
заведующая отделением профилактики и индивидуального прогнозирования злокачественных новообразований, врач-онколог первой категории

- ГУЗ «Алтайский краевой онкологический диспансер», г.Барнаул



Победим свой страх!

◀ **Расовая принадлежность.**
Наибольшая встречаемость - у представителей африканской расы.

Генетическая предрасположенность. О наследственной форме рака известно уже как минимум с 1913 года. Именно тогда впервые был введен термин **«раковая» семья**. Риск развития заболевания в 2-3 раза выше у мужчин, у ближайших родственников которых рак предстательной железы был выявлен в относительно молодом возрасте.

✓ **Факторы риска, на которые можно повлиять!**

Особенности питания. «Западный» стиль питания является доказанным фактором риска рака предстательной железы. В частности, вероятность его связана со «злоупотреблением» молочными и мясными продуктами, наблюдаемым в наиболее богатых странах мира.

Предполагается, что причинными факторами рака предстательной железы при подобном питании являются **биологически активные жирные кислоты** (в частности, альфа-линоленовая кислота) и **кальций**. С другой стороны, ряд исследований указывает на то, что риск рака предстательной железы модифицируется *не столько количеством мясных продуктов, сколько способом их приготовления*. В частности, жареное и копченое мясо характеризуется высоким содержанием канцерогенов - гетероциклических аминов.

Неограниченное потребление молока и его производных, которое с точки зрения обывателей соответствует здоровому образу жизни, приводит к поступлению в организм множества биологически активных веществ, в том числе гормонов. Неблагоприятные последствия достатка **молочных продуктов**, который характерен лишь для стран с высоким уровнем жизни, сказываются на спектре заболеваемости многих гормонозависимых опухолей.

Чрезвычайно интересными представляются сведения о сниженном риске рака простаты у тех мужчин, которые употребляют в пищу **много томатов в любом виде**. Подобные наблюдения связывают с присутствием в томатах одного из каротиноидов - ликопена, характеризующегося заметной антиоксидантной активностью.

Хотелось бы подчеркнуть вредное воздействие алкоголя! И пива в том числе, ведь в нем содержится большое количество эстрогеноподобных веществ - аналогов женских половых гормонов, высокое содержание которых, в конечном итоге, приводит к раку предстательной и молочной железы у мужчин.

Географический фактор характеризует различия в интенсивности солнечной активности и заболеваемости раком предстательной железы, которые практически идентичны и находятся в обратном пропорциональной зависимости. Возможным объяснением этой связи является индукция образования витамина D3.

Социальные факторы, такие, как: курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, ожирение, психоэмоциональные расстройства и стресс - являются прогрессирующими факторами возникновения как сердечно-сосудистой патологии, злокачественных новообразований в целом, так и рака предстательной железы.

Модификация образа жизни позволяет снизить смертность от онкологических заболеваний более чем на 60%. Эти рекомендации не только положены в основу профилактики рака предстательной железы, но и присутствуют во всех национальных противораковых программах, для всех злокачественных новообразований.

МУЖЧИНЫ! Не курите; а если вы курите - остановитесь. Не можете бросить курить, - не курите в присутствии других.

Избегайте ожирения; поддерживайте индекс массы тела в пределах 18,5-25кг/м² в течение всей жизни. Лица, уже имеющие избыточный вес или ожирение, должны постараться снизить индекс массы тела до нормы. Будьте подвижными и активными.

Старайтесь соблюдать режим двигательной активности: умеренные физические нагрузки в течение 30 минут и не реже 5 раз в неделю.

И будьте здоровы!!! ☺



Нормальная простата



Рак простаты

Предстательная железа (простата) - это маленький железистый орган, располагающийся на нижнем полюсе мочевого пузыря у мужчин. Через нее проходит начальный участок мочеиспускательного канала, поэтому у мужчин различные заболевания предстательной железы (в том числе и рак) часто сопровождаются нарушениями мочеиспускания.





Александр ГРИН, радиоведущий «Европа Плюс Барнаул».

Что для Вас ЗОЖ?

Нас природа наградила совершенным организмом, который верно служит всю жизнь. И я постоянно открываю для себя его возможности. Вот представьте себе, что каждый день ты встаешь в 6 утра - утренняя пробежка, контрастный душ, легкий завтрак - и ты заряжен той энергией, которая питает тебя целый день. А ведь день у тебя наполнен встречами, переговорами или работой, которая, так или иначе, требует предельного внимания. А если перед тобой встает вопрос: «Ну и чего ты добился в жизни?», то уж точно без сил и хорошего настроения не добиться желаемых результатов. Поэтому для меня здоровый образ жизни - это не лозунг, а именно образ жизни.



Почему молодежь пьет? В чем главная причина?

Все начинается с того, что молодые люди не нашли себя в этой жизни, не нашли применения своим знаниям и умениям, одна из важнейших причин - это семья, воспитание, ответственность. И получается так, что нет перед ними цели в жизни, которая подталкивает каждого человека к реализации своих знаний и навыков.

Что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы молодежь не употребляла спиртные напитки?

Менталитет, граждане... Магическое слово! Даже генетикой навеивает! Так что проблема эта древняя и за один раз, скорее всего, не решится. А у русского человека, к сожалению, всегда найдется причина выпить. Пожалуй, надо больше вести разъяснительную работу в образовательных учреждениях. Сделать доступные для посещения спортзалы, бассейны и спортивные площадки во дворах. И главное - всегда поддерживать молодых ребят в их начинаниях.

Ваши рекомендации о том, как сохранить здоровье?

Можно сказать просто, но сделать всегда трудно. Лучше я начну с себя, может, мой пример вас вдохновит и вы придете к своей «формуле здоровья». Начинать надо с маленького. С улыбки перед зеркалом. (Так у меня начинается день). С любимой песни, под которую можно заниматься утренними процедурами. И любые трудности решать по мере поступления. А еще уделять больше внимания общению с родными и любимыми. ☺

Официальный молодежный сайт www.altaimolodoi.ru



Зарядка в офисе

Возможно, вы не собираетесь превращать свое рабочее место в мини-спортзал, но некоторые упражнения можно выполнять прямо около стола или за ним, чтобы зарядиться бодростью, победить стресс и сжечь лишние калории. Вот упражнения, которые вы сможете выполнять каждый день, на кухне, в офисе или перед тем, как принять ванну.

Попробуйте приседания. Встаньте перед стулом, на котором сидите, ноги на ширине плеч. Сгибайте колени как будто садитесь на стул, сохраняя вес тела на обеих ногах. Когда ноги параллельны сидению стула, медленно вернитесь в исходное положение.

Еще один вариант приседаний - с развернутой стопой, ноги по-прежнему на ширине плеч. Выпрямите спину и медленно присядьте до тех пор, пока перестанете видеть свои ступни. Медленно вернитесь в исходное положение.

Прислонившись к стене, отодвиньте ступни от стены, так, чтобы стена поддерживала Вашу спину. Медленно присядьте, пока колени не образуют прямой угол. Сохраняйте такое положение максимально долго.

Примите позу воина - сделав широкий шаг вперед правой ногой так, чтобы Ваше бедро было параллельно полу. Оттолкнувшись той же ногой, вернитесь в исходное положение, а затем повторите с другой ноги. При наличии места можно перемещаться.

Во время обеденного перерыва попробуйте встать на цыпочки: держась за стену или шкаф, поднимайте пятки от пола, а затем опускайте.

Покажите пальцем на соседа, поднимая пальцы ног: не отрывая пятки от пола, поднимайте и опускайте нижнюю часть стопы или походите на пятках.

Избавьтесь от лишнего, сжимая мышцы ягодиц. Выполнять упражнение можно стоя или сидя, чередуя напряжение и расслабление мышц.

Лягте на пол и сделайте несколько наклонов: лежа на спине с согнутыми коленями, достаньте руками до колен, подержитесь несколько секунд в таком положении, а затем вернитесь в исходное положение. Выработайте привычку иногда напрягать и расслаблять мышцы пресса.

Сделайте несколько отжиманий, не ложась на пол: выполняйте обыкновенные отжимания от пола или стены, поставив руки чуть шире плеч.

Наклонитесь: Упершись ладонями в сидение стула и сохраняя стопы на полу, оторвите ягодицы от сидения. Сгибая руки в локтях, наклонитесь вниз, а потом медленно вернитесь в обычное положение.

Снимите напряжение, поднимая плечи к ушам. Поддержите их в таком положении, потом расслабьте.

Сделав эти упражнения частью своего дня, Вы почувствуете, что здоровый образ жизни далеко не так сложен, как кажется. ☺





Наша дружная семья

Знакомьтесь! Масленниковы Любовь Валерьевна и Андрей Владимирович, с. Первомайское, - участники краевого конкурса на лучшую замещающую семью.

В Алтайском крае есть большое красивое село Первомайское, которое окружают сосновый лес, березовые рощи, поля, луга, возле села протекает река Повалиха. В этом селе живут замечательные, отзывчивые и добрые люди, которые не могут пройти мимо чужой боли, беды и горя.

К таким семьям относится и наша семья, мы не остаемся равнодушными к обездоленным детям, лишенным родительской заботы. В настоящее время наша семья состоит из шести человек: трое из детей являются приемными. Для нас они стали самыми близкими, родными человечками.

Глава семьи **Андрей Владимирович Масленников** имеет собственное дело по изготовлению столярных изделий и откачке сточных вод, а также работает на предприятии по перевозке пассажиров (заведующий гаражом). С утра до вечера он работает не покладая



рук, чтобы семья ни в чем не нуждалась, вечером, несмотря на свою усталость, принимает участие в воспитании детей. Он - трудолюбивый, добрый, ласковый отец, заядлый рыбак.

Самым родным и близким человеком для всей семьи является мама, **Любовь Валерьевна**. Все домашнее хозяйство лежит на ее плечах. Имея высшее образование экономиста, оставив свою работу, все свое время посвятила воспитанию детей. **Дети стали смыслом ее жизни.** Она отзывчивая, добрая, ласковая, гостеприимная, увлекается выращиванием цветов, шьет, вяжет, хорошо готовит, печет торты и пироги. С первыми лучами солнца, когда вся семья еще спит, мама подоит корову, приготовит завтрак, накормит семью, отправит **Диму** - в школу, дочку **Нину** - в детский сад, мужа - на работу.

Пятилетняя **Нина** любит рисовать, лепить, учить стихи, петь песни, гулять на улице, играть с детьми. Это очень общительная, добрая и ласковая девочка.



Пятилетняя Олеся и четырехлетняя Лиза пока не посещают детский сад. **Олеся** любит танцевать, петь песни, гулять на улице, играть с детьми. Она очень общительная, веселая и музыкальная девочка. **Лиза** любит слушать сказки, помогать маме, гулять на улице и играть с детьми. Очень скромная, спокойная и милая.

После утренних процедур и гимнастики девочки охотно помогают убираться дома, заправлять свои кровати, протирать пыль, мыть посуду, затем проводим уроки рисования и лепки, развития творчества, гуляем на улице.

Так как дом большой, работы хватает всем. После школы старший сын **Дима** помогает по хозяйству. Дима заканчивает седьмой класс, ему четырнадцать лет. Он очень добрый и отзывчивый мальчик, с большой теплотой и трепетом относится к девочкам, которые стали для него настоящими сестренками. Дима окончил пять классов в музыкальной школе по классу фортепиано. Активно принимает участие в олимпиадах по биологии и физике, постоянно участвует в спортивных соревнованиях и занимает первые места. После окончания школы Дима хочет стать хирургом.

Около дома у нас большой сад и огород. Все дети охотно помогают ухаживать за животными. А их у нас немало: корова, кролики, куры, теленок, поросята. Перед домом разбит красивый цветник, а дети с радостью наблюдают за каждым распустившимся цветочком.

Несмотря на большую занятость домашним бытом, мы находим время для отдыха и развлечения. Вечерами, когда



вся семья в сборе, по традиции мы садимся ужинать все вместе, затем по настроению поем песни, читаем, учим стихи, танцуем, играем в разные игры, ставим спектакли, сочиняем частушки и сказки. Для каждого семейного праздника готовим различные представления, чтобы детям и взрослым было интересно и весело. Самым любимым праздником стал для нашей семьи Новый год! Дети с большим интересом наряжают елку, с нетерпением ждут подарков от деда Мороза, а вечером - праздничный салют и фейерверк.



Наша семья хочет воспитать счастливых, отзывчивых, добрых, культурно развитых личностей. Уже вошло в семейную традицию который год каждое лето всей семьей на несколько дней ездить отдыхать на Обское водохранилище. Дети приходят в неописуемый восторг от купания в море, отдыха в палатках, еды, приготовленной на костре. С моря мы приезжаем все довольные, загорелые и отдохнувшие. Мы стараемся по мере



своих возможностей посещать музеи, планетарий, театры, цирк, зоопарк. Любимым развлечением для детей стал парк культуры и отдыха, дети с нетерпением ждут того дня, когда мы всей семьей будем кататься на каруселях и аттракционах.

А вечером после парка прогуливаемся на теплоходе по реке Оби. Уставшие, но счастливые, возвращаемся домой.

Мы делаем все возможное для того, чтобы детство было счастливым, а прожитый отрицательный опыт жизни был стерт из их памяти навсегда.

Мир окружает ребенка, большой и занятный,

Мир, где есть мама, есть папа, есть брат,

Есть милые девочки Лиза, Олеся и Нина.

Много неясности... Но ясно одно и понятно:

Мама + папа + брат + Лиза + Нина, Олеся -

В итоге большая семья! ☺

**Иван КРЮКОВ, руководитель
ВСК «Борец-121», руководитель
компании «Русский Алтай»**

Что для Вас ЗОЖ?

Единственный способ ограничить потребление спиртных напитков среди молодежи - создать устойчивую моду на трезвость и здоровый образ жизни, при повсеместном и постоянном высмеивании людей, употребляющих алкоголь. Причем, не надо упускать тот факт, что между употребляющими «в меру» и злостными алкоголиками разница в количестве, но никак не в качестве!



Почему молодежь пьет? В чем главная причина?

Главное, не терять то, что дано природой! Если человек живет по совести, в ладу с собой и окружающим миром, то на нашей планете он не болеет. Ежедневная физическая активность, положительные эмоции и любимое дело - вот и весь секрет здоровья.

Что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы молодежь не употребляла спиртные напитки?

На самом деле молодежь не имеет своего мнения. Конечно, все очень хотят показать себя самостоятельными и взрослыми, но ничего лучше как подражание придумать не могут. И подражают своему окружению. Например, отцу, который сидит с бутылкой пива у телевизора, смотрит телефильм, где герои с сигареткой, или футбол, где спонсор - пивная компания. Или даже молодой мамочке, которая гуляет по аллейке с коляской, а в руках бутылочка того же пива.

Ваши рекомендации о том, как сохранить здоровье?

Для меня здоровый образ жизни - это возможность всегда идти в ногу со временем, успевать работать с детьми, заниматься бизнесом, любить свою семью и быть любимым.

Интеллект зависит от погоды?

Холодная погода способствует развитию внимания и интеллекта. К такому выводу пришла группа австралийских психологов.

Как оказалось, интеллектуальная деятельность, в частности, способность к запоминанию многочисленных фактов, выше в дождливую и холодную погоду, нежели в теплую и солнечную. То есть жаркая и солнечная погода «расслабляет» работу мозга, а холодная - наоборот, заставляет его концентрироваться, что способствует развитию интеллекта человека.

Правда, пока ученые не рискуют заявлять, что жители северных стран умнее, чем южных.





Диагностика и методы лечения папилломавирусной инфекции

**Елена Альбертовна
ЗАВЬЯЛОВА,**

акушер-гинеколог, первая квалификационная категория,
КГУЗ «Диагностический центр Алтайского края»

В настоящее время не вызывает сомнения приоритетность и значимость проблем, связанных с генитальными вирусными инфекциями. Раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, большое их количество на протяжении всей жизни, пренебрежение барьерными средствами защиты - все это приводит к резкому росту заболеваний, передающихся половым путем, в том числе и папилломавирусной инфекции (ПВИ).

Вирус папилломы человека (ВПЧ), поражая аногенитальную область, способен вызвать рост доброкачественных и злокачественных опухолей, что приводит к смертельным заболеваниям у лиц молодого возраста. При клинически установленном раке шейки матки ВПЧ высокого онкогенного риска (16, 18 типа) современными методами обнаруживается в 95% случаев. Прогрессируя во время беременности, ВПЧ способен при родах передаваться новорожденному, вызывая папилломатоз гортани.

При учете этих аспектов становится понятна актуальность проблемы диагностики и профилактики ПВИ.

Папилломавирусная инфекция - это одно из наиболее распространенных заболеваний, передающихся половым путем. Она с одинаковой частотой встречается как у мужчин, так и у женщин, живущих активной половой жизнью. Считается, что в большинстве случаев передача папилломавирусов половым партнерам приводит к субклинической (или латентной) инфекции и только **13-20%** случаев сопровождается появлением кондилом.

В настоящее время отмечают следующие формы течения ВПЧ-инфекции:

- ◆ *клиническая форма* вируса папилломы человека (видимая вооруженным глазом);

- ◆ *бородавки* (кондиломатоз, плоские кондиломы);

- ◆ *субклиническая форма* (не видимая вооруженным глазом, выявляется только при кольпоскопии или цитологическом или гистологическом обследовании);

- ◆ *асимптоматические* внутриэпителиальные неоплазии;

- ◆ *латентная форма* (отсутствие морфологических или гистологических отклонений при обнаружении вируса папилломы чело-

века ДНК-методом молекулярной гибридизации).

ВПЧ-ассоциированные заболевания наиболее часто отмечаются при клинической или субклинической форме. К ним относят:

- ◆ *внутриэпителиальная неоплазия на ранних стадиях* - слабо выраженная дисплазия ± койлоцитоз, дискератоз (син. внутриэпителиальная неоплазия 1 стадии);

- ◆ *внутриэпителиальная неоплазия на поздних стадиях* - выраженная дисплазия ± койлоцитоз, дискератоз (син. внутриэпителиальная неоплазия 2 стадии);

- ◆ *внутриэпителиальная неоплазия на поздних стадиях* - тяжелая дисплазия или карцинома *in situ* ± койлоцитоз, дискератоз (син. внутриэпителиальная неоплазия 3 стадии или CIS);

- ◆ *микровязивная* плоскоклеточная карцинома.

Поражения, вызванные вирусом папилломы человека, морфологически весьма различны. **При поражении аногенитальной области выделяют:**

- ◆ остроконечные кондиломы;

- ◆ папиллярные разрастания кондилом (экзофитный рост);

- ◆ плоские кондиломы (эндофитный рост);

- ◆ гигантская кондилома Бушке-Левенштейна.

Остроконечные кондиломы (папилломы) представляют собой маленькие бородавчатые образования, расположенные на короткой ножке и по форме напоминающие цветную капусту или петушиный гребень. Основание кондилом мягкое, свободное, не сращено с окружающими тканями. Кроме обширных слившихся скоплений, всегда имеются отдельно сидящие мелкие, изолированные папилломатозные выступы в виде небольших групп.

Кондиломы могут быть телесного, бледно-розового или интенсивно-красного цвета.



Наиболее частая локализация у женщин отмечается в **области вульвы**: больших и малых половых губ, у входа во влагалище и уретру. У сексуально-активных, беременных женщин может поражаться и вагина. Реже отмечается рост кондилом в области ануса, промежности.

Кондиломы, поражающие шейку матки, сливаясь, могут образовывать бляшки светло-желтого или белого цвета - плоские или интраэпителиальные («атипичные» кондиломы). **Эндофитные кондиломы** в этой области во многих отношениях идентичны плоским, однако обладают способностью псевдоинвазивного проникновения в подлежащую строму или отверстия желез. **Эндофитные кондиломы обладают** многими морфологическими признаками, напоминающими карциному *in situ*, с которой они могут быть связаны.

Течение папилломавирусной инфекции - **хроническое**, крайне редко отмечается самопроизвольное разрешение процесса. Во время интенсивного роста кондилом могут отмечаться **выделения, мацерация** (размягчение ткани) и **мокнутие**. К осложнениям относится **появление зуда** в области половых органов.

Важную роль в активации ВПЧ играют **половые гормоны**, в частности, уровень эстрогенов и прогестерона. В ряде случаев отмечается прогрессивный рост кондилом **во время беременности**, когда происходит изменение уровня гормонов на фоне физиологической иммунодепрессии. Увеличивается риск поражения ВПЧ **при недостаточности витаминов А, С, каротина, фолиевой кислоты**. Другими причинами появления клинических проявлений папилломавирусной инфекции могут быть **снижение общего и местного иммунитета, присоединение бактериальных и вирусных инфекций, неспецифические нарушения микрофлоры органов малого таза, микроτραвмы** и т.д.

В связи с этим, с нашей точки зрения, особую роль приобретают не только подавление активной инфекции, но профилактическое ле-

чение пациентов с латентным выделением ВПЧ.

Лабораторная диагностика должна быть комплексной. Необходимо проведение *микроскопии мазков* из урогенитального тракта, окрашенных по Грамму, метиленовым синим (для выявления грибов и другой микрофлоры) и ПЦР-диагностика на ИППП, которые способствуют снижению местного иммунитета и провоцируют активацию ПВИ.

При поражении шейки матки ценным диагностическим методом является *кольпоскопия*. При обнаружении стойких или атипических поражений выполняются цитология и/или гистология.

Для диагностики вируса папилломы человека в настоящее время в основном применяются *ДНК-методы*.

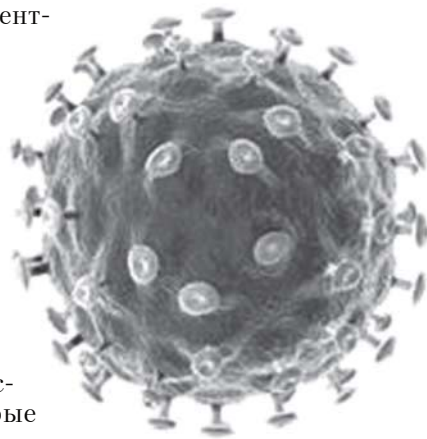
Наряду с определением ДНК-вирусов 16/18; 31/33; 6/11 типа существует *ПЦР-диагностика* папилломавирусов высокого канцерогенного риска: без типирования (16-70) или с 16-66 с типированием (16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 52, 56, 58, 66).

Пациентам с выявленными бактериальными инфекциями и клиническими проявлениями ПВИ до удаления кондилом назначается *этиотропное лечение*.

После нормализации мазков на микрофлору кондиломы удаляются одним из деструктивных методов:

- ◆ криодеструкция;
- ◆ диатермокоагуляция;
- ◆ лазерная эксцизия;
- ◆ радиоволна.

Описанные методы обследования и необходимого лечения Вы можете пройти в КГУЗ «Диагностический центр Алтайского края». ☺



Папилломавирусная инфекция - это одно из наиболее распространенных заболеваний, передающихся половым путем. Она с одинаковой частотой встречается как у мужчин, так и у женщин, живущих активной половой жизнью. Считается, что в большинстве случаев передача папилломавирусов половым партнерам приводит к субклинической (или латентной) инфекции и только 13-20% случаев сопровождаются появлением кондилом.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
КГУЗ «Диагностический центр Алтайского края»:
(3852) 36-47-16 - справочная,
26-17-60, 26-17-76 - регистратура.
Адрес: г.Барнаул, пр.Комсомольский, 75а





Психологический портрет современной молодежи



Татьяна Васильевна БОГУН,
медицинский психолог,



Татьяна Владимировна ГОМАН,
медицинский психолог

- Алтайский краевой перинатальный центр, клинический

Молодежь - большая социальная группа, находящаяся на пути формирования, развития и становления собственных социальных качеств и характеристик. В силу реальных демографических и социально-экономических процессов в различных регионах России за верхнюю границу молодежного возраста обычно берут 29-30 лет, за нижнюю - 14-15 лет.

Находясь на переходной стадии от мира детства к миру взрослых, молодое поколение переживает важнейший этап в своей жизни - семейной и несемейной социализации. **Социализация - это процесс становления личности, обучения и усвоения индивидом ценностей, норм установок, образцов поведения, присущих данному обществу.**

В старые времена девушку воспитывали в строгости. Она должна была соблюдать целомудрие, воспитывали женственность, до замужества не разрешалось вступать в половые отношения. **Сейчас система взглядов поменялась.** Девственность уже не считается популярной. С чем это связано? С появлением «надежных» средств контрацепции? С утратой авторитета старшего поколения? Произошел сдвиг ценностных ориентаций от нравственных к материальным? В СМИ освещалась информация о том, что первый мужчина девушки - отец всех ее детей, даже если дети будут от другого.

Молодежь - одна из самых незащищенных в экономическом отношении частей населения. Современная молодежь сталкивается с материальными проблемами в реализации своих интересов, часто для этого учащимся и студентам приходится подрабатывать. Широко распространены следующие увлечения: спортивные (сноуборды, горные лыжи, коньки, фитнес, бассейн, туризм и т.п.), духовные (чтение, театр и кино), познавательные и развлекательные с целью общения (компьютер, интернет, клубы, кафе). В обществе престиж профессионализма, духовности и

нравственности еще не на высоком уровне. Талант и знания оказываются невостребованными, что формирует неуверенность в настоящем и будущем.

Современная молодежь как социальная группа характеризуется некоторыми особенностями и общими чертами. Становление современной молодежи происходит в сложных условиях ломки многих старых ценностей, в период формирования новых социальных отношений. Отсюда растерянность, пессимизм, неверие в настоящее и будущее. **Падает количество молодежи среди рабочих промышленности.** В связи с изменениями, происходящими в экономике России, растет доля молодежи в непродуцированной сфере. **Численность молодежи на селе сократилась,** так как молодые люди



Школа ответственного родительства

предпочитают работать не в сфере сельскохозяйственного производства, а на городских предприятиях и в организациях. В последнее время **многие активно ринулись в сферу торговли**. В связи с этим существует опасность появления «потерянного поколения» в период перехода к рынку. Фактором, иногда определяющим образ и стиль жизни молодых людей, становится криминализация и направленность на зарабатывание денег.

Уровень репродуктивности молодых семей (на которые приходится основная масса рождений детей) **невысок**, что, как правило, обусловлено жизненной неустroенностью, неопределенностью будущего, наличием различных социальных рисков. **Увеличивается количество женщин-матерей, не состоящих в зарегистрированном браке**, значительная часть которых находится в возрасте до 20 лет, что отражает тенденцию снижения возраста начала половой жизни и случаев добрых беременностей. **Более быстрое половое созревание и раннее начало половой жизни привели к появлению феномена «подростковое материнство»**, что негативно отражается на здоровье как новорожденных, так и их матерей. **Особенно актуальной является проблема абортов у молодежи**. Ежегодно производится до 250-280 тыс. прерываний беременности, то есть каждый десятый аборт в стране приходится на указанную возрастную группу.

К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании. Также этому способствует стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир. По свидетельству специалистов, причины роста наркомании в известной мере есть результат конфликта личности и общества, который особенно ярко проявляется в кризисе социализации.

Приобретает все более актуальный характер **проблема личной безопасности молодых людей**: социологические исследования свидетельствуют, что около **50%** из них подвергались когда-либо физическому насилию со стороны сверстников или взрослых, а **40%** испытывали на себе рукоприкладство родителей. Это оставляет психологическую травму у человека.



Когда выстроены доброжелательные отношения между молодым поколением и их родителями, юноши и девушки чувствуют себя уверенно, легче и быстрее достигают намеченных целей, у них складываются гармоничные отношения и между собой.

Дорогие девушки и юноши! Не позволяйте другим навязывать свои желания и нормы и не навязывайте своих. Запомните, ваша заниженная самооценка - это обычный результат того, что окружающие навязали вам такое мнение и заставили вас поверить в него.

Сравните себя с цыпленком. Ни насадка, ни рука человека не могут помочь ему проклюнуться через скорлупу. Ему дали силу и смелость, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении вас. У вас есть все то, что может помочь вам справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами! Вы отвечаете за то, что думаете, говорите и делаете по отношению к себе и другим. ☺

К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании. Также этому способствует стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир.

По свидетельству специалистов, причины роста наркомании в известной мере есть результат конфликта личности и общества, который особенно ярко проявляется в кризисе социализации.





АНТИМАТ:

с нецензурной
бранью борется
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЛАКАТ

ТАБАК УБИВАЕТ ТВОЁ ТЕЛО

НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ

УБИВАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ

Проект разработан на средства
гранта в сфере молодежной политики
в рамках краевой целевой программы
"Молодежь Алтая" на 2007-2010 годы



1 ноября - 1 декабря

краевая акция

“Молодёжь - за Здоровый Образ Жизни”



www.altaimolodoi.ru
официальный молодежный сайт

