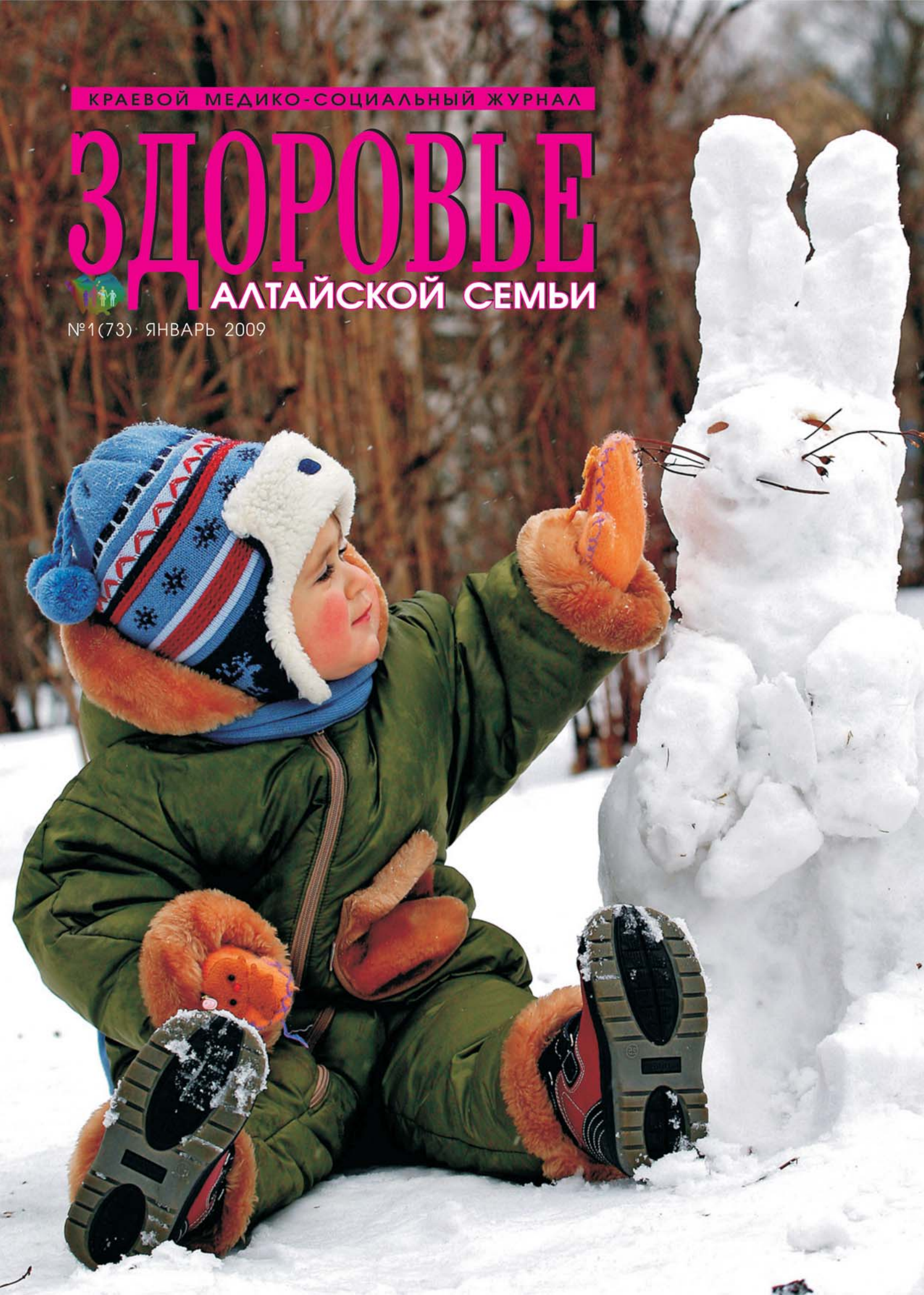


КРАЕВОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№1(73) ЯНВАРЬ 2009



ОТ РЕДАКТОРА



Приветствуем уважаемых читателей нашего журнала, постоянных и тех, кто будет вместе с нами впервые в этом году.

Год ожидается - непростой. Кризис и его последствия - ведущая тема электронных и печатных СМИ, но... пожалуй, в одном многочисленных экспертов единодушны. **Здоровье - тот капитал, который позволяет выстоять и пережить любой кризис и ценится дороже многих других благ.**

К сожалению, отношение к этому наиважнейшему жизненному ресурсу - собственному здоровью - у основной массы населения - потребительское!

Но его утрата, пусть даже временная, - это всегда дополнительные проблемы и расходы. Конечно, в первую очередь, это ограничение трудоспособности, я бы сказала, даже жизни, во всех ее проявлениях.

Не заболеть, а если заболевание уже есть, - преодолеть его с минимальными последствиями, сохранить качество своей жизни - наша с вами общая задача.

Мы, с участием ведущих специалистов, будем говорить на самые разные темы. Например, здоровье детей и подростков. Продолжим на страницах журнала работу «школ профилактики» - сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, сахарного диабета, остеопороза, заболеваний легких и других.

Актуальны, по нашему мнению, темы - о здоровом питании и об ответственном родителе.

Расскажем об инновациях в здравоохранении, например, о том, что такое «медицинский кластер» и какие преимущества от его создания получают жители края.

В наших планах - информировать вас, уважаемые читатели, о том, насколько эффективны реализуемые в крае целевые программы, направленные на сохранение здоровья, в том числе и Программа демографического развития.

Мы готовы к диалогу по интересующим вас вопросам.

Нет сегодня важнее темы, чем здоровье. Ваше здоровье, здоровье членов ваших семей.



Содержание



10

*Первый раз
в детский сад*



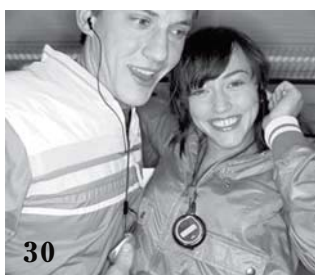
17

*Ступеньки лестницы
взросления*



24

*Понятие здоровья,
его содержание
и критерии*



30

*От меломана
до инвалида*

Дан старт Году Шукшина	2-3
Сохраним здоровье здоровых!	4-5
КГУЗ "Диагностический центр Алтайского края". 64 среза за полсекунды	6-7
Мир и медицина	8
Время клюквы	9
М.В. Прохода. Первый раз в детский сад	10-12
Интересные факты	13
Маленький да удаленький	14
И.А. Егорова. Невроз - болезнь века?	15-16
ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА. О.В. Ремнева, С.Д. Яворская. Ступеньки лестницы взросления	17-20
Гимнастика для лица	20-21
Мир и медицина	22
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ. Л.А. Плигина. Прошел съезд	23
З.А. Гарипова. Понятие здоровья, его содержание и критерии	24-26
Не спится? Пора лечиться!	27
Секс вместо завтрака	28
Год Молодежи. Мероприятия в этом году	28
Л.В. Юрченко. Этот пример - другим наука	29
От меломана до инвалида	30-32
Год Молодежи. «Снежный десант-2009»	32
Я поведу тебя в музей	33
ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА	34-35
Точки здоровья	36
Мир и медицина	37
НИ ДНЯ БЕЗ ДИЕТЫ Еда для ума	38-39
Тест: Как вы относитесь к самому себе?	40-41
Рождественская свеча	42
Мужской язык как иностранный	43-44
Градус самочувствия	45-46
Мир и медицина	47
Члены Редакционного Совета поздравляют	48



Дан старт Году Шукшина

23 января в Алтайском краевом театре драмы имени В.М. Шукшина состоялось торжественное открытие Года Шукшина на Алтае

*«Хочешь быть мастером,
макай свое перо в правду.
Ничем другим больше не удивишь»*
В.М. Шукшин

Задолго до начала мероприятия к театру съезжались почетные гости. Среди приглашенных были представители творческой и деловой элиты края, представители администраций всех регионов, входящих в Сибирский федеральный округ. Стоя зал встретил **Лидию ФЕДОСЕЕВУ-ШУКШИНУ**, вошедшую в сопровождении Губернатора Алтайского края **Александра Богдановича КАРЛИНА**.

Есть по Чуйскому тракту дорога, по которой из года в год идут караваны машин в скромное сибирское село Сростки. Со всей России тянется народ к живительному роднику - к шукшинскому Пикету.

Почему проходят годы, но людской поток не стал меньше? Чего ищут люди? Правды? Истины? Ответа на шукшинский вопрос «Что с нами происходит?»?

Для нас, его земляков, Шукшин и есть Правда!

Год Шукшина в Алтайском крае торжественно был открыт Губернатором Алтайского края А.Б. Карлиным.

Программа Года Шукшина в крае предполагает быть очень насыщенной. Помимо такого рода «протокольных мероприятий» будет проведена серьезная реконструкция мемориального комплекса писателя в Сростках, готовится к выпуску восьмитомное, почти академическое, издание произведений В.М. Шукшина, включающее и его переписку, не опубликованные ранее материалы.

Александр Карлин поделился с журналистами своими мыслями о творчестве Василия Мака-



ровича Шукшина. *«Он спокойно, естественным образом вошел в мою жизнь. Удивительно близок мне этот писатель с точки зрения того, как он воспринимал жизнь. И его отношение к людям – такое бережное, такое трепетное. И вместе с тем критическое отношение к людям. Его палитра с точки зрения набора красок не такая многоцветная, но она удивительно точная»,* - подчеркнул он.

Губернатор также отметил, что Шукшин удивительным образом раскрылся в переписке с родными и близкими, в первую очередь - в переписке с матерью. *«Шукшин не был сентиментальным ни в творчестве, ни в жизни, но я не могу назвать аналога, чтобы человек так трепетно относился к матери и не боялся об этом прямо сказать и написать»,* - говорит Александр Богданович. Аналогичным было отношение Шукшина и к его малой родине.

Губернатор подчеркнул, что к юбилею своего великого земляка край начал готовиться заранее - само открытие Года Шукшина проходит в театре, носящем его имя, прошедшем в 2008 году полную реконструкцию. Уже идет подготовка к традиционным Шукшинским чтениям. Но особо запомнились слова Александра Богдановича о том, что *«помимо того, что судьба, безусловно, отметила и одарила талантом, В.М. Шукшин - был великим тружеником! И нам нужно всем этому учиться!»*.

Приветственные письма в адрес торжества поступили от руководителей Государственной Думы, Совета Федерации, Правительства РФ, регионов СФО, известных людей.

«Миленький ты мой» - одна из любимых песен В.М. Шукшина - звучит в исполнении Бийского муниципального русского народного хора «Голоса Сибири», а на экране - фото из семейно-



го альбома Шукшиных: Василий и Лидия - молодые, счастливые, две девчонки - на качелях, купаются, на горе Пикет, в родной деревне...

Народная артистка РФ Лидия Федосеева-Шукшина, поднимаясь на сцену, не могла сдерживать ни волнения, ни слез. Искренние слова благодарности и признательности землякам Василия Макаровича за любовь, за память. *«Да он никогда и не думал, что его имя будет носить школа, которую он окончил, вот этот замечательный театр, - говорит Лидия Николаевна. - Шукшин - это глыба, личность и еще раз говорит о его необыкновенном трудолюбии».* И тут же задается вопросом: *«А почему ГОД ШУКШИНА только в Алтайском крае?!»* - и, не боясь быть нескромной, говорит о российском значении великого писателя, актера, режиссера...

ГОД ШУКШИНА должен быть объявлен в России - такое ее предложение! Зал поддержал Л.Шукшину овациями, стоя.

Во время церемонии выступило очень много самобытных творческих коллективов, самодеятельных - непрофессиональных, народных.

Песня бийчанина **Михаила АПАРНЕВА** на стихи **Игоря ПАНТЮХОВА** «Шукшин и Россия» прозвучала в исполнении Заслуженного коллектива самодеятельного художественного творчества Алтайского края, Бийского муниципального русского народного хора «Голоса Сибири».

«Село мое родное» - публицистику В.М. Шукшина замечательно прочитала землячка Василия Макаровича **Юлия ЛЫСИКОВА**, школьница из с.Сростки.

Частушки родины Шукшина исполнили студенты Алтайской государственной академии культуры и искусства, участники **Русского народного хора**.

Земляки Василия Макаровича, народный ансамбль русской песни **«Вечерки»** из с.Сростки, участники которого снимались в фильме «Печки-лавочки», коллектив, без которого не проходят ни одни Шукшинские чтения, исполнили песню «Чтой-то звон в нашей колокольне» и его любимую песню «Ах, зачем эта ночь?».

Член Союза писателей России, первый лауреат Шукшинской литературной премии Губернатора Алтайского края, вручение которой состоялось впервые в прошлом году, **Виктор Федорович ПОТАНИН** приехал высказать глубочайшее уважение почитаемому им писателю из г.Кургана.

Свое выступление великому земляку посвятил Народный артист РФ **Валерий ЗОЛОТУХИН**.

Немногим более десяти лет продолжалась творческая деятельность В.Шукшина, но сделанного им хватило бы иному на целую жизнь. Он начал с рассказов о земляках. Бесхитростных и безыскусственных. В них за внешне простым, непритязательным, порой будничным фактом кроется широкое философское осмысление действительности, встают вопросы о смысле жизни, о добре и зле, о душе



человеческой. В рассказах Василия Макаровича Шукшина, как правило, речь идет об обыкновенном житейском случае, свидетелем или участником которого может оказаться каждый из нас в любую минуту в транспорте, в магазине, в любом учреждении. Это, к сожалению, стало обыденной реальностью. Речь идет о... хамстве, обыкновенном хамстве!

Казалось бы, прошло столько лет, а между тем беззаконие, произвол и хамство все умножаются. Мы не перестаем сталкиваться с ним и сейчас. *«Мы живем среди обозленных, агрессивно настроенных, грубых людей. И грубость, к несчастью, становится как бы нормой поведения и общения. Если тебе спокойно, доброжелательно ответили, то ты воспринимаешь это не как норму, а как редкое и приятное исключение»*, - говорит пожилой доктор, столько лет отдавший спасению больных.

И в этом мире зла все труднее жить каждому из нас и всем вместе. Поневолу задаешь тот же вопрос, что и Василий Макарович Шукшин: *«Люди, что с нами происходит?»*. Да, что с нами происходит? К чему мы идем? В этом быстром ритме жизни, наверное, обязательно нужно найти минуту и вспомнить истину - «надо человеком быть». Быть человеком...

«Угнетай себя до гения» - так когда-то определял свою позицию в жизни и творчестве Василий Шукшин.

Год 80-летия Шукшина - это еще один повод привлечь широкое общественное внимание к творчеству и к личности Василия Шукшина. *«Это личность, наверное, планетарного масштаба, и мы до конца не познали все масштабы этой личности и значение творчества Василия Макаровича»*, - сказал на торжественном мероприятии Александр Карлин.

В наступившем 2009 году всем нам предстоит совершить большую работу, работу своей души, по осознанию наследия Василия Макаровича.

После возвращения с церемонии открытия Года Шукшина в Алтайском крае почему-то не покидало какое-то непонятное волнение, ощущение чего-то не сделанного. И оно прошло только тогда, когда мы просто сели своей семьей и прочли вслух рассказ В.Шукшина. Теперь каждый вечер мы завершаем чтением, чтением вслух!, следующего рассказа. ☺

Фото с сайта www.altairregion22.ru



Сохраним здоровье здоровых!

Состоялась конференция представителей общественных организаций, на которой обсуждался проект Концепции комплексного подхода к охране здоровья здоровых в Алтайском крае. В ее работе приняли участие работники отделения медицинской профилактики Алтайской краевой клинической больницы, члены Общественной палаты Алтайского края, представители общественных организаций, заинтересованные в проблеме.

Участники конференции поделились опытом работы по пропаганде здорового образа жизни. Об организации спортивных дворовых площадок рассказал **А.ГЕРАСИМОВ**, заместитель главного редактора газеты «Алтайская правда», кстати, один из инициаторов и организаторов, ставших популярными и массовыми в крае стартов на приз газеты «Алтайская правда». Он посетовал на то, что принятие очень нужного краевого закона по физической культуре и спорту существенно ограничило возможность проведения соревнований «дворовых» команд, так как на соревнованиях даже такого рода необходимо присутствие врача. Возможно, что при согласовании на уровне администраций районов, ТОСов можно было бы организовать присутствие на них участковых врачей-педиатров, терапевтов. Это как раз один из вопросов межсекторального сотрудничества.

Руководитель Алтайского краевого научного общества кардиологов, д.м.н., профессор Г.ЧУМАКОВА, говоря о важности профилактического направления в медицине, обратила внимание на отсутствие мотивирующих на здоровый образ жизни условий, например, в программах обязательного и добровольного медицинского страхования. Такой положительный опыт есть в Европе и Америке. К сожалению, у нас даже указы Президента России, в частности, в области ограничения курения, не соблюдаются гражданами страны, даже наиболее просвещенной ее частью: самими медицинскими работниками и студентами медицинских вузов и колледжей.



На предложение из зала членам Алтайского краевого научного общества кардиологов взять на себя такую инициативу по отказу от курения по принципу «начни с себя!» Галина Александровна пообещала, что этот вопрос станет предметом обсуждения уже на следующем заседании общества, и выразила уверенность, что среди немалой части (жаль, что не среди всех!) своих коллег найдет поддержку.

Группа молодых энтузиастов представила проект «5+1», заимствовав, по их словам, идею у А.Гайдара, автора «Тимура и его команды». Герои этого проекта, по замыслу их авторов, должны стать примером здорового стиля жизни для современных молодых людей, образцом для подражания.

Медицинская профилактика - это особая технология, которая должна иметь соответствующее сопровождение: особую подготовку специалистов-медиков, сквозную, охватывающую специалистов всех медицинских специальностей, начиная с первого дня пребывания в вузе или колледже. Прообраз такой работы с учащимися был представлен директором **Барнаульского базового медицинского колледжа В.САВЕЛЬЕВЫМ**: это тематические занятия, научно-исследовательская работа студентов, доклады ее результатов на конференциях, первый опыт работы по формированию ЗОЖ в молодежных аудиториях, выпуски санитарных бюллетеней. Итоги анкетирования студентов первых и выпускных курсов - наглядно показали эффективность такой работы в части трансформации сознания, изменения отношения к факторам риска, критичности к своим нездоровым привычкам. Присутствующие на данной презентации преподаватели медицинского университета не без сожаления говорили о том, что такой целенаправленной и последовательной работы со студентами медицинского вуза нет.

Шестилетний опыт реализации проекта «Здоровая семья - это здорово!» в партнерстве целого ряда общественных организаций при поддержке государственных и муниципальных структур был представлен **И.КОЗЛОВОЙ**. Прежде всего участники этого проекта высказали удовлетворение, что про-



блема - демографического кризиса, которая ими начала публично обсуждаться еще в 2003 году, и задачи: снижение сверхсмертности и повышение рождаемости желанных и здоровых детей, повышение престижа семьи, которые были определены как основные для данного проекта, - стали приоритетными в государственной и региональной политике.

Принятая в 2008г. программа демографического развития Алтайского края до 2015 года определила приоритеты в этом направлении в крае.

Работа в профилактическом направлении - это работа на межведомственном уровне. Участники конференции были единодушны в том, что даже в отрасли здравоохранения присутствующий комплекс профилактических мероприятий «рассеян» по целому ряду краевых целевых программ, касающихся и социально значимых заболеваний: онкологии, туберкулеза, наркологии, в программах по сахарному диабету и артериальной гипертензии, других... Поэтому не исключаем, что **некий координирующий орган в деятельности по сохранению здоровья здоровых на уровне Администрации края может быть создан**, как это и предлагали некоторые участники конференции. Но говоря о формировании здорового образа жизни, мы должны отчетливо определить - кто в первую очередь является целевой аудиторией для такой активной работы.

В нашем проекте «Здоровая семья - это здорово!» такой целевой аудиторией мы для себя определили работников социальной сферы и власти. Это - руководители и работники аппарата местных администраций, работники системы образования - учителя школ, воспитатели детских садов, работники учреждений и комитетов социальной защиты, работники учреждений культуры, в первую очередь, библиотек, представители местных СМИ и, конечно, медицинские работники.

Логика наша была проста - **это наиболее образованная часть жителей**. В сознании большинства - это наиболее авторитетная и социально «состоявшаяся» категория населения, работающая в большей части в комфортных условиях (созданных государством), имеющая гарантированный уровень дохода за счет бюджета. Сама их деятельность предполагает нести позитивное, жизнеутверждающее начало.

И если эти люди, осознав сами степень своего личного влияния на состояние своего индивидуаль-

ного здоровья, понесут эти знания и свой личный пример по ЗОЖ в коллективы, в свои семьи, к тем людям, с которыми им приходится контактировать по долгу службы, например, для учителей это родительское сообщество, - число активно заинтересованных в своем здоровье людей возрастет!

Просто рассказать о демографической проблеме, рассказать мотивированно, проиллюстрировав свое выступление слайдами с графиками, нам, естественно, казалось недостаточным. Именно поэтому, наряду с такими встречами, с выпуском журнала «Здоровье алтайской семьи», мы пошли по пути создания **«общественных школ здоровья»** в городах и районах края, где работают наши общественные представители. Работают на голом энтузиазме, работают безвозмездно. Для того чтобы обменяться идеями, «подзарядиться», - приезжают на наши обучающие семинары.

Наиболее массовое на этой конференции было представительство Профессиональной ассоциации средних медицинских работников. И это не случайно. Эта общественная организация присоединилась к нашему проекту в 2005 году. И программа **«Школа профилактики артериальной гипертензии»** начинает работать в сестринских коллективах. Актуальность этого направления в работе Ассоциации стала еще более очевидной после получения результатов обязательной диспансеризации медицинских работников - они весьма неудовлетворительны.

Проект мы расцениваем как важный и своевременный. Он продолжается и в 2009 году. Но мы пока еще неудовлетворены достаточной отдачей в изменении состояния здоровья жителей в соотношении с вложенными усилиями. Но и это тоже объяснимо... Может быть, в том числе и проведенная нашим большим общественным активом работа, заинтересованность в проекте в территориях - позволит более эффективно реализовывать намеченную краевую демографическую программу.

Участники конференции в той или иной форме высказывались за необходимость более серьезной работы по сохранению здоровья здоровых. Направлений было названо много - от изменения системы подготовки и переподготовки специалистов-медиков в вузах, с ориентацией на профилактику, до формирования Администрацией края своеобразного общественного заказа на краевую целевую программу по сохранению здоровья здоровых.

Безусловно, конференция не обсудила даже малой толики проблем. Но если каждый ее участник сам лично изменит свое отношение к состоянию своего индивидуального здоровья, в своей семье, в своих коллективах, - это уже будет результат.

Мы остаемся на той позиции, что жителям необходимо давать специальные знания, обучать их здоровому образу жизни. Но это будет эффективно при условии, что сами жители захотят получить такие знания. На наш взгляд, создание «общественных школ здоровья», где можно получить такие знания, просто необходимы. И начать нужно с изучения населением факторов риска и их профилактики. ☺





64 среза за полсекунды

Древняя латинская поговорка гласит: «Достоверный диагноз - основа любого лечения». На протяжении многих веков усилия врачей были направлены на решение труднейшей задачи - улучшение распознавания заболеваний человека.

Потребность в методе, который позволил бы заглянуть внутрь человеческого тела, не повреждая его, была огромной всегда. И вряд ли кто-нибудь из ученых прошлого мог предположить, что мечта заглянуть внутрь живого организма вполне осуществима. Однако процесс науки и техники неудержим. Не успели врачи полностью освоить возможности рентгеновских лучей в диагностике, как появились другие методы, позволяющие получить изображение внутренних органов человека, дополняющие данные рентгенологического исследования.

Компьютерный томограф - это комбинация рентгеновской установки и компьютера. Рентгеновская установка сканирует больного послойно под разными углами (так называемые срезы), которые обрабатываются и суммируются компьютером - получается изображение, позволяющее врачам «заглянуть» внутрь тела больного. Например, с помощью компьютерной томографии можно выявить патологические изменения головного мозга непосредственно через кости черепа.

При компьютерной томографии рентгеновскими лучами экспонируются только тонкие срезы ткани. От-

сутствует мешающее наложение или размывание структур, расположенных вне выбранных срезов. В результате разрешение по контрастности значительно превышает характеристики проекционных рентгеновских технологий.

Компьютерную томографию делают в настоящее время все чаще и чаще. Она не требует оперативного вмешательства, безопасна и применяется при многих заболеваниях.

Врачами отделения рентгенологической компьютерной томографии Диагностического центра Алтайского края освоен новый мультиспиральный компьютерный томограф фирмы TOSHIBA, обеспечивающий получение за один оборот рентгенологической трубки 64 срезов толщиной 0,5 мм менее чем за полсекунды.

Внедрение в практику мультиспиральной компьютерной томографии (МСКТ) значительно увеличило потенциальные возможности и применение КТ-сканеров благодаря высокому пространственному разрешению и скорости исследования. Были введены новые показания и продемонстрированы новые возможности, особенно для **КТ сердца и сосудов**. С помощью новых технологий, таких как 64-х спиральная КТ, **можно визуализировать коронарные артерии**, получая высококачественные четкие изображения, и тем самым исключить необходимость применения других более инвазивных методов диагностики, таких как метод катетеризации. Коронарная КТ-ангиография, основанная на технологии МСКТ, все больше применяется в качестве диагностического метода, имея широкие клинические показания: **раннее выявление атеросклероза у пациентов с высоким риском, оценка при атипичной грудной боли и определение коронарного атеросклероза у асимптоматичных больных с установленным заболеванием коронарных артерий**. Дополнительные возможные показания: **исследование**



Слева направо: зав. отделением Н.Я. Лукьяненко, рентгенолаборант Л.И. Чеснокова, врач-ординатор А.А. Домбровский, врач-ординатор ФГУ «Новосибирский НИИ патологии кровообращения им. Мешалкина Росмедтехнологий» А.В. Гришков



причин грудной боли в отделении интенсивной терапии, выявление аномалий коронарных сосудов, наблюдение за пациентами после операции коронарного шунтирования или исключение рестеноза в установленных стентах.

Высокая скорость сканирования позволяет получать значительно более четкие изображения с меньшими артефактами от физиологических движений. Новая технология улучшила также качество изображений движущихся органов грудной клетки, брюшной полости. **Снижение времени облучения делает метод компьютерной томографии более безопасным для пациентов.**

В отличие от обычного рентгеновского исследования, на котором лучше всего видны кости и воздухоносные структуры (легкие), на компьютерном томографе отлично видны и мягкие ткани (мозг, печень и т.д.), что дает **возможность диагностировать болезни на ранних стадиях**, например, обнаружить опухоль, пока она еще небольших размеров и поддается хирургическому лечению.

64-срезовый мультиспиральный томограф способен детально исследовать коронарные сосуды сердца, мозга и другие магистральные сосуды благодаря введению контрастного вещества.

У нового оборудования более совершенная разрешающая способность, объем получаемой информации зна-



64-срезовый мультиспиральный компьютерный томограф фирмы TOSHIBA

чительно превосходит старые томографы. Соответственно, диагностика на таком аппарате более точная.

Несмотря на то, что сердце у человека постоянно находится в движении, компьютерная томография позволяет получить **изображение коронарных сосудов сердца миллиметровой точности**. Таким образом компьютерная томография сердца дает возможность исследовать коронарные сосуды без хирургического вмешательства и связанного с ним риска обследования сердца при помощи сердечного катетера.

В ходе подробной оценки полученных данных квалифицированные специалисты отделения выдают врачебное заключение, на основе которого, помимо диагноза, разрабатывается и индивидуальный план лечебно-профилактических мероприятий.

В завершении можно сказать, что абсолютных противопоказаний к проведению компьютерной томографии - нет. Если Вы беременны, обязательно сообщите об этом врачу-рентгенологу. При проведении обследования не бывает болезненных ощущений.

С помощью 64-срезового мультиспирального компьютерного томографа успешно проводятся: компьютерная томография головного мозга и черепа; компьютерная томография придаточных пазух; компьютерная томография грудной клетки; компьютерная томография позвоночника и т.д.



Врач-рентгенолог Л.И. Мартянова проводит анализ изображения

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





Первый раз в детский сад



Маргарита Владимировна ПРОХОДА,

главный специалист отдела социальной реабилитации и специального образования Управления Алтайского края по образованию и делам молодежи

В детском саду легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытывали проблем с детским садом. Если же оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

Адаптация малыша к детскому саду может осложниться из-за мелочей: например, отсутствие любимых игрушки или подушки, отсутствие «своего» места за столом и т.д. За несколько дней до поступления в садик познакомьте с ним ребенка: покажите игровую комнату, спальню, игрушки, продемонстрируйте крохе, как удобно мыть руки, сидеть за детским столиком и т.д. Это «первое свидание» непременно должно быть окрашено теплым, участливым вниманием к новичку, уверенностью в его положительных качествах, умениях, знаниях и в том, что малыш со всеми новыми заботами непременно справится и будет чувствовать себя в садике, как дома. Может быть, стоит некоторое время давать ребенку с собой в садик его любимую игрушку или другой «реквизит», помогающий ему справиться с психологическими нагрузками первых дней.

«Болевыми точками» для ребенка, поступившего в детсад, часто являются сон и еда. В любой группе оказывается несколько детей, которые уже не спят днем, или же в семье принуждали спать. И теперь они пользуются любым случаем, чтобы не спать в группе.

Трудности могут возникнуть также из-за еды. Детям надо привыкнуть к новой пище; да всегда найдутся и такие, кто не отличается аппетитом, а насильно его не вызовешь.

Особого внимания требует психологическая атмосфера в детских группах. В основном - это задача воспитателей. Уже скоро становится ясно, кто из детей лидирует в группе, кого все любят, с кем хотят играть, а кто изолирован и отвергнут. **Задача воспитателя - вовремя заметив распределение ролей в группе, незаметно сделать так, чтобы не допустить перекоса в от-**

ношениях, отвержения кого-то из детей. Если воспитатель придерживается авторитарного стиля руководства, делит детей на «любимчиков» и «плохих», то группа быстро делится на ряд подгрупп, соперничающих друг с другом. В каждой из них возрастает число изолированных и отвергнутых. Начинают преобладать, особенно у мальчиков, отношения силы и подчинения.

Как же можно добиться, чтобы в группе не было ни детей, властно подчиняющих всех остальных, ни тех, кто изолирован и отвергнут? Во-первых, воспитатель должен придерживаться демократической тактики. Во-вторых, не менее значимы в этом плане направленные игры детей. В особенности сюжетные, ролевые игры по мотивам известных сказок. Сначала сказки читают вслух, затем по желанию детей распределяют роли, и воспроизводятся отдельные сценки. Иногда дается домашнее задание: подумать, как лучше сыграть ту или иную роль, подобрать для нее соответствующие атрибуты. Ясно, что здесь не обойтись без помощи родителей. Да и отдельные сценки или вся сказка могут быть проре-



Воспитавай здоровым

тированы дома, все радости и волнения при этом переживают совместно взрослые и дети.

Продуманная расстановка ролей позволяет боязливым детям вжиться в угрожающий образ и преодолеть страх перед ними, как и перед аналогичными проявлениями в жизни. Агрессивно же настроенным детям роли «гонимых» и «слабых» дают возможность лучше понять, осознать, каково приходится тем, кого обижают и преследуют, и, как в зеркальном отображении, увидеть многие из своих отрицательных черт поведения. Полезно и последующая перемена ролей.

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду

Вот некоторые советы, которые облегчат родителям и детям период привыкания к детсаду.

Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. Примерно за месяц будьте рядом с ним поменьше, чем обычно. Подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им, - ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению.

Когда подбираете детский сад, самое главное - не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравятся ли им там. Помните, что хороший детский сад - место очень шумное.

Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об ин-



дивидуальных особенностях вашего ребенка, о его привычках, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.

Когда уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро: долгие прощания с обеспокоенным выражением лица у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель в детский сад его отводил отец.

Дайте ребенку в садик любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и наутро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал,

Достоинство сказок и в том, что они позволяют вскрыть многое из взаимоотношений в группе, эмоционально выплеснуть подавленные чувства агрессии и страха. В связи с этим желательно, чтобы не уверенные в себе, испытывающие много страхов, не способные постоять за себя дети брали роли тех сказочных персонажей, которых они боятся. И наоборот, смелым детям с агрессивным поведением полезно вначале взять роль «тихого» персонажа.



Воспитавай здоровым

◀ не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.

Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать из садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.

Поиграйте с ребенком в детский сад домашними игрушками, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: «Я не пойду к ней, она кричит, злая» и т.д. Если это повторяется каждый день, то попытайтесь перевести ребенка в другую группу. *Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми.* «Вторая мама» для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, обладать способностью учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.



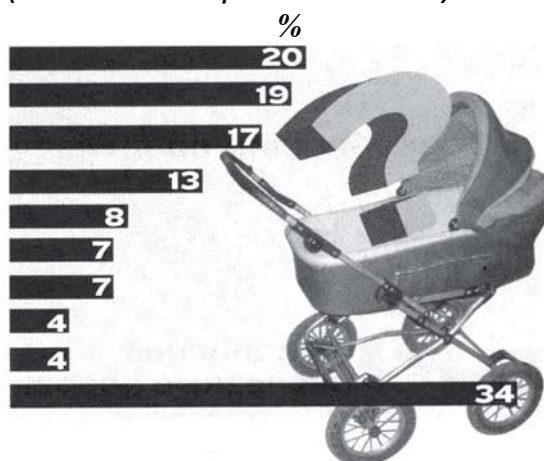
Не спешите, выбирая для вашего ребенка детский сад, а будьте наблюдательны и предусмотрительны. Лучше, если ребенок посещает все время один и тот же садик. Один раз поменять его не страшно, но шесть и более - это уже вредно.

Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует, как свое изгнание. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша. ☺

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не считайте, что он заменяет семью.

Какие основные проблемы материнства и детства в России вы считаете наиболее злободневными? (не более трех ответов)

- Низкий уровень жизни, высокие цены
- Низкий размер детских пособий
- Недостаточное число детских воспитательных учреждений
- Плохое медицинское обслуживание
- Жилищные проблемы
- Платная медицина, образование
- Дорогие детские сады, лечение, детское питание
- Безработица
- Государство не уделяет достаточного внимания
- Затрудняюсь ответить, другое



По материалам журнала NEWSWEEK 8. 12-14. 12.2008



Невроз - болезнь века?

*...Называют «неврастенией», когда человеку плохо.
Бык на арене тоже неврастеник,
на лугу он здоровый парень, вот в чем дело.
Эрнест Хемингуэй*



**Ия
Андреевна
ЕГОРОВА,**

Заслуженный врач России,
член Редакционного
Совета журнала «Здоровье
алтайской семьи»

В предыдущих статьях, посвященных теме «Старость - компромисс с неизбежностью», говорилось о том, что важно для сохранения здоровья и долголетия, есть ли лекарство от старости. Одно из существенных звеньев в проблеме продления жизни - это профилактика неврозов.

Как известно, каждой эпохе присущи свои болезни. Так, в средние века преобладали чума и проказа. Ренессанс характеризуется сифилисом. Для периода романтизма характерен туберкулез. Двадцатый век породил неврозы.

По данным ВОЗ, **во второй половине XX века заметно возросло хроническое умственное переутомление людей и связанный с ним рост депрессивных состояний.** Большое значение придается резкому увеличению объема знаний, которые вынужден усваивать современный человек (перегрузка памяти), выраженному ускорению темпов повседневной жизни, возросшей перемене жизненных ситуаций, возросшему числу контактов с другими людьми. Именно в наше время появились «неврозы часов пик», «неврозы очереди», «неврозы ожидания».

Мы спешим. Всегда или почти всегда. Постоянно не хватает времени. Мы не удовлетворены собой. Раздражены. Когда кто-то «просто» даже звонит по телефону. Ведь это отрывает от дела, от книги и тому подобное... Постоянная спешка ведет к износу нервной системы, к сожалению, современный человек это недооценивает. Говорят, в этом - смысл настоящей жизни. Тезис весьма сомнительный. Такой человек всегда при часах. Он спешит. Какой ценой даются эти

скорости, этот бег за сиюминутностью?

Хочется, в связи с этим, привести строки из книги врача-психиатра В.Л. Леви «Я и мы»: *«Наша жизнь во многом еще устроена неврастенически, некрассиво, небрежно, неуважительно и неискренне. И виноват не кто-нибудь и не что-нибудь, а каждый из нас, все вместе. Некогда, выполняем план. Строим светлое будущее. Это прекрасно, но почему не строить заодно и светлое настоящее? Подручными средствами, которые - при нас и в нас...».* Для некоторых разглагольствования о будущем - удобный способ бегства от ответственности за настоящее. Может быть, для будущего это как раз и важнее всего - чтобы мы научились творить мгновения вот здесь и сейчас, научились творить мгновения, не откладывая.

«Человек, праздный день, в котором ты живешь», - сказал мудрец Соломон.

Академик И.П. Павлов впервые объемно в своих работах отметил роль нервной системы во всей жизнедеятельности человека. Против опасных болезней людям делают прививки в детстве. А много ли делается с детских лет для предупреждения расстройства нервной системы, которая занимает действительно большое место в возникновении многих болезней?! Ведь нельзя же принимать советы типа: ста-

Вместо того, чтобы снизить темп, сменить ритм, современный человек идет по пути наименьшего сопротивления, он искусственно подхлестывает себя: утром - кофеин, вечером - снотворное. Ничто не проходит даром - расплачивается за все приходе нервной системе.



▶ райтесь меньше «волноваться», «избегайте душевных потрясений» - за профилактические рекомендации.

Много ли делает сама общественность, мы все в деле профилактики неврозов? Думается, что нет. Медицина занимается лечением таких больных (с разной степенью успеха), но профилактика выпадает из поля зрения.

Проблема предупреждения неврозов - отнюдь не только медицинская. Здесь нужна работа всего общества, особенно воспитателей, педагогов.

Предупреждение расстройств нервной системы должно начинаться с детства. **Речь идет о правильном воспитании ребенка.** Нужно ограждать детей от тяжелых травмирующих ситуаций, психических переживаний (ссоры родителей, устрашающие рассказы, фильмы ужасов и т.п.). Но не следует с ними сюсюкать, рисуя жизнь в розовом цвете, необходимо также прививать детям уважение к людям, пресекать проявления грубости, черствости, развивать волевые качества, умение не только вести себя, но и владеть собой. *«Принимай неизбежное с достоинством»*, - замечал философ Сенека.

Надо научиться переключать свое внимание с неприятностей, уйти в отвлекающую деятельность, «уйти в работу». Именно в деятельность! **Надо учиться отпускать ситуацию, переключаться.** Надо принимать жизнь такую, какая она есть. Надо научиться прощаться с теми негативными эмоциями, которые накопились внутри себя. Найти для этого время.

«Господи, дай мне силы, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, дай мужество, чтобы бороться с тем, что я должен изменить, и дай мне мудрость, чтобы суметь отличить одно от другого» - это очень умное и глубокое изложение принципов самовоспитания в плане профилактики неврозов. Это то,

что педагоги называют проектированием характера.

А.М. Горький призывал к необходимости учиться *«уважению друг к другу»*. Быть человечным. Выкорчевывать лицемерие, лживость, зависть, эгоцентризм. В заботах о людях не забывать о человеке. Как метко заметил один из врачей: *«Инфаркт. А знача- ле было слово...»*.

Проблему неврозов нельзя свести только к воспитанию, нельзя отрицать роль социальных факторов. Несомненно, на нервной системе могут сказаться и конфликты на работе, жилищные условия, семейные коллизии и многое другое.

Не зря в Америке появился афоризм: *«Не важно, что человек есть, важно, что его ест»*.

Что же можно противопоставить всему написанному выше?

Главное - **продуманное отношение к своему здоровью**, в той мере, в какой это зависит от каждого из нас. Это и нормальный сон, и смена деятельности (умственной и физической), и занятия физкультурой, спортом, и освоение методов аутогенной тренировки. **Мы недооцениваем контакты с природой, разучились чувствовать ее запахи, звуки, красоту.** Но тяга к ней живет. Как и тяга к четвероногим друзьям человека. Джек Лондон однажды заметил: *«Самоотверженная, бескорыстная любовь зверя проникает в сердце того, кто испытал шаткую дружбу и призрачную верность человека»*.

Собачонка, кошка, рыбки или снегири - это все тяга к природе. Так важно, чтобы тебя кто-нибудь ждал, чтобы ты был кому-то нужен.

Абсолютная тишина так же вредна, как и длительный шум.

«Причиной стресса в равной степени могут быть как болезненный пинок, так и страстный поцелуй», - говорил теоретик медицины Г.Селье.

Мне, как врачу, приходилось наблюдать, как люди после настоящего горя находили в себе силы и мужество начинать жизнь сначала. ☺

Суть не в том, чтобы оградить себя от неудач или неприятностей, а в том, чтобы воспитывать с детства умение быть сильнее их. Человек должен уметь смеяться и плакать, любить и ненавидеть, терпеть поражение и побеждать.

«Жить всегда на лугу скучно, да и невозможно. На то она и жизнь»
«Несгибаемое дерево ломается, а былинка пригнет-ся, ветер утих, и она снова как ни в чем не бывало».





Вместо предисловия

*...Ах, как хотелось быть
Нам взрослыми,
С вихрами не ходить и с косами...
(И.Шаферан)*

...Юность, молодость - прекрасная пора. Скоро будут сброшены «оковы», наложенные на нас в детстве родителями и учителями, ты полон сил и энергии, которая буквально распирает и кажется, что способен покорить мир, а он буквально лежит у твоих ног. Ты легко покоряешь вершину за вершиной: позади - школа, и уже маячит на горизонте диплом об окончании вуза и, наконец-то, начнется взрослая жизнь, которая высвечивается тебе пока только радужными красками и манит, манит, манит...

Но кажущийся на первый взгляд легким путь восхождения к вершине на самом деле тернист и усыпан множеством камней и колючек. Невольно совершенная, по неопытности, ошибка может лечь глубоким рубцом или даже стать роковой в твоей судьбе.

Как избежать этих ошибок? Народная мудрость гласит: «Каждый учится на своих ошибках», другие мудрецы считают, что «умный учится на ошибках других». Так давайте же будем умными и не станем повторять ошибки прошлых поколений или своих сверстников.

Для этого нужны знания. Где их взять? С родителями некоторые вопросы и проблемы обсуждать просто не хочется - они все поймут не так и вообще отстали от современной жизни. Друзья и знакомые далеко не всегда грамотны в тех проблемах, которые тебя интересуют. Где же выход?

Выход - есть. В России 2009 год объявлен Годом молодежи. Поэтому координаторы проекта «Школа ответственного материнства» решили, что материалы, опубликованные в этом году на страницах журнала «Здоровье алтайской семьи», будут посвящены проблемам молодых.

Именно вы, сегодняшние подростки, юноши и девушки, - наша надежда на будущее.

Завтра, послезавтра или буквально через несколько лет вы подарите миру, алтайской земле новое потомство. Сколько и какое оно будет, во многом зависит от того, как вы проживете свою юность, с каким здоровьем и социальными установками вы вступите в зрелость.

Нам бы хотелось, чтобы вы прошли этот довольно короткий, но яркий, богатый на события, встречи, накопления знаний и опыта, отрезок своей жизни гладко, были здоровы и счастливы, полностью могли реализовать подаренный вам Богом потенциал.

Нам хотелось бы иметь обоюдную связь. Пишите нам. Задавайте вопросы, которые вас сегодня волнуют. Мы же постараемся быстро и доступно, но, обязательно, компетентно ответить вам. Мы всегда готовы протянуть вам руку помощи, вам надо только об этом попросить...



**Ольга
Васильевна
РЕМНЕВА,**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры, врач акушер-гинеколог высшей категории



**Светлана
Дмитриевна
ЯВОРСКАЯ,**

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

**Пишите нам по адресу:
656049, г.Барнаул,
ул.Пролетарская, 113, офис 200**





Ступеньки лестницы взросления

Недавняя угловатая девочка превращается в девушку. В наше время это происходит гораздо быстрее, чем раньше. Не успеешь оглянуться, а девочка уже стала взрослой: у нее взгляды взрослого человека, она рассуждает, как взрослая, и ведет себя так, словно познала в жизни все. Но подлинная зрелость наступает как результат определенных жизненных испытаний, как следствие самопознания и трезвой самооценки, чему способствуют и самостоятельные трудовые навыки.

В этом смысле молодость - самая прекрасная и неповторимая пора жизни, потому что человек открывает для себя новое во всех сторонах жизни. Как трудно не «наломать дров», как нереально учиться на чужих ошибках, что часто советуют нам родители, ведь все хочется познать самостоятельно и ощутить на себе результат.

Ни для кого не секрет, что физическое созревание опережает духовное и социальное, и чтобы в это время не чувствовать себя дискомфортно, мы поговорим о ряде проблем периода взросления, поднимаясь по ступенькам этой лестницы.

Первая проблема-ступенька: «одни опережают, другие отстают». Гормональная перестройка у девочек может вызвать в организме ряд состояний, граничащих с болезнями: появление избыточной массы тела, временное нарушение менструального цикла, переходящее повышение артериального давления, возникновение угрей на коже лица, спины. Учтите, что **половое созревание начинается не у всех в одно и то же время.** Поэтому одни девочки испытывают неловкость, быстро оформляясь в женщину, а другие, наоборот, отставая от подруг в развитии. Чаще всего достаточно успокоить девочку, объясняя, что через год-два различия исчезнут, однако в ряде случаев - *при задержке полового развития (старше 16 лет) или раннем его наступлении (менее 9 лет) - необходима консультация врача.*

Кроме того, важно учитывать семейный анамнез, выясняя у матери, как она росла и развивалась в молодости, а также близкие родственники женского пола.

Вторая проблема-ступенька: менструация. Первая мен-

струация происходит большей частью тогда, когда яичник продуцирует достаточное количество женских половых гормонов - эстрогенов, что вызывает пролиферацию слизистой оболочки матки и кровотечение, связанное со спадом уровня гормонов. К этому времени вес девочки достигает 44-47кг и рост - 158-160см.

Менструация - обычный физиологический процесс, говорящий о том, что девочка превращается в девушку и уже созрела для материнства. Но только физиологически!

Нормальным считается возраст менархе (первой менструации) - **11-15 лет.** Регулярные менструации (месячные) устанавливаются в течение первого-второго года от менархе. Они наступают, как правило, через **28-30 дней**, но бывают и более короткие циклы (21-24 дня), и более длинные (31-35 дней).

В среднем кровянистые выделения продолжаются **3-6 дней**, при этом организм теряет **50-100г крови.** Во время менструаций не считается отклонением наличие тяжести и легкой болезненности внизу живота, некоторого ухудшения самочувствия, апатии, усталости, слабости. Характер месячных не остается постоянным, он может меняться с началом половой жизни, после родов, аборта.

Соблюдение гигиенических правил - подмывание теплой водой, использование впитывающих влагу прокладок, лучше с липкой основой, или тампонов - дает возможность жить обычной жизнью. Активность ограничивать не стоит, кроме тяжелых физических нагрузок.

Менструация, регулярно приходящая каждый месяц, - свидетельство того, что организм развивает-



Школа ответственного родительства

ся естественным образом. Однако, образно выражаясь, это «кровавые слезы» матки о несостоявшейся беременности. Ведь по законам животного мира менструации противостественны. В старину женщины практически не менструировали, поскольку часто беременели, много рожали, а затем вскармливали грудью ребенка. В их организме происходили те процессы, которые по сути исключают наличие менструаций.

Сегодня в век технического прогресса и цивилизации женщины ведут совершенно другой образ жизни, рожая не более 1-2 детей. Поэтому имеет смысл оценивать в таком темпе жизни характер менструального цикла, о котором можно объективно судить по **менструальному календарю**, где ежемесячно отмечается ритмичность, длительность и обильность месячных.

У некоторых девушек наблюдается **предменструальный синдром (ПМС)**: состояние физического и психического дискомфорта, возникающее за 2-14 дней до начала менструации. Для него характерны резкая смена настроения, беспричинные слезы, приступы неоправданного гнева, раздражительность, слабость, от чего не застрахована даже самая уравновешенная девочка. Во время предменструального синдрома часто появляются прыщи и угри, иногда отмечается головная боль, ломота в суставах, набухает и становится болезненной грудь, увеличивается вес на 1-3кг.

В тех случаях, когда во время менструации *сильно болит живот*, когда *они нерегулярные, скудные* (всего несколько капель) *или обильные* (более 7 дней) - *обязательно нужно обратиться к врачу*, чтобы установить истинную причину нарушений и помочь устранить ее. Не стоит заниматься самолечением, потому что у альгоменореи (болезненных месячных) может в основе быть органическая патология.

Третья проблема-ступенька: «юношеские» угри. Половое созревание меняет структуру кожи,



увеличиваются поры, сальные железы выделяют больше жира под воздействием мужского гормона - андрогена, отсюда образуются угри в виде черных точек. Кожное сало содержит более 40 кислот и спиртов, сохраняет влагу в коже, защищает ее от внешней среды и бактерий.

«Юношеские» угри обычно возникают в возрасте **12-14 лет** и иногда долго не проходят (до 20-25 лет). Девочки в этом «трудном» возрасте и так ранимы, застенчивы, придирчивы к своей внешности, а появления угрей на лице, груди, спине, тем более нагноившихся, - вообще трагедия. Они начинают их трогать, давить руками, что способствует еще более глубокому проникновению инфекции и появлению шрамов и рубцов.

Причиной угрей, кроме гормональной перестройки, могут быть нарушения обмена веществ, работы желез внутренней секреции, хронические запоры, острая и жирная пища.

Правильное питание с наличием в рационе кисломолочных продуктов, овощей, фруктов, хлеба из муки грубого помола, исключение алкоголя и курения, полноценный ночной сон не менее 8 часов, пребывание на свежем воздухе и тщатель-

Для борьбы с ПМС лучше вести активный образ жизни, правильно питаться. Не следует увлекаться кофе, чаем, солениями, жирной пищей, поскольку они вызывают задержку жидкости в организме.



◀ ная очистка кожи дважды в день помогут избавиться от прыщей и предотвратить их дальнейшее появление.

Если вышеперечисленные гигиенические мероприятия не помогают, то стоит обратиться к врачу гинекологу-эндокринологу или косметологу.

Четвертая проблема-ступенька: свободные сексуальные отношения. У девочки с наступлением периода полового созревания появляются интерес к своей внешности и желание нравиться противоположному полу. В этот период ей также следует внушить отвращение к курению, наркотикам и алкоголю. Алкоголь и наркотики, кроме отрицательного влияния на здоровье, парализуют волю, и действия уже не контролируются. Именно в состоянии опьянения девушке больше всего грозит опасность вступления в случайную половую связь, риск заражения венерическими инфекциями, нежеланная беременность. Девушка, придя в себя, ни психологически, ни социально не готова стать матерью, однако реалии таковы, что физически в этом возрасте она способна благополучно выносить и родить ребенка.

Кроме того, **свободные сексуальные отношения могут приводить к заражению** не только венерическими заболеваниями, но и вирусами, к которым особенно восприимчивы подростки. Причем, при нескольких половых партнерах риск заражения увеличивается в разы. Для молодежи, пропагандирующей сексуальную свободу, удовлетворенное любопытство, острые ощущения в юности могут в будущем обернуться бесплодием, тяжелой болезнью, невынашиванием беременности, преждевременными родами и даже гибелью ребенка. Вот здесь очень актуальными становятся знания о безопасной и надежной контрацепции, а также ее реальное применение, но об этом мы поговорим в следующих выпусках журнала.

Некоторые родители отрицательно относятся к подростковой влюбленности, но опасения должна вызывать не любовь в 15-17 лет, а ее опoшление.

Уважаемые родители! Вступая во взрослую жизнь со всеми ее проблемами и трудностями, радостями и неудачами, вы еще очень долго останетесь советчиком, опорой и добрым другом для выросшей дочери, особенно в сложные периоды жизни. Хочется пожелать, чтобы в вашей семье была создана такая атмосфера, благодаря которой здоровый образ жизни прочно вошел бы в сознание молодой девушки, будущей женщины, матери, хранительницы домашнего очага. Какое счастье иметь таких дочерей! Правильно воспитывая детей в семье, вы сами создаете основу своего счастья, ведь все мы родом из детства! ☺

Гимнастика для лица

Когда мы хмуримся, радуемся или разговариваем, мышцы нашего лица активно работают. Они напрягаются и расслабляются, но происходит это весьма неравномерно. Даже во сне наше лицо расслаблено не полностью: подергиваются веки и глазные яблоки, сокращаются мышцы вокруг рта.

Именно такой неравномерности работы разных групп лицевых мышц мы и обязаны появлением преждевременных морщин. Со временем постоянная нагрузка на одни и те же мышцы приводит к перенапряжению соединительных тканей, так и возникают морщины.

Выполняя комплекс упражнений, основанный на чередовании напряжения и расслабления различных групп мышц лица, можно добиться поразительного эффекта. Уже через месяц регулярно выполнения такой гимнастики контур лица становится четче, кожа более упругой и подтянутой.

Соблюдаем правила

При выполнении гимнастики важно не только достигнуть хорошего результата, но и не причинить вреда своей коже. Перед проведением гимнастики не пользуйтесь кремом для лица. После выполнения упражнений вы ополоснете лицо водой комнатной температуры и смажете обычным кремом. Руки и лицо должны быть идеально чистыми. Гимнастический комплекс лучше выполнять сидя, спина прямая, шея ровная, без наклонов.

Можно выполнять гимнастику в любое время в несколько приемов. Максимальное число повторов для каждого упражнения - 10. Но начните с 2-3 повторов и добавляйте по одному каждый день, постепенно дойдя до 10. Все упражнения выполняйте, не задерживая дыхания, напрягаясь как можно сильнее и удерживая напряжение 8-10 секунд.

Гимнастика для мышц лица

Аккуратно кладем пальцы на внутренние кончики бровей, на переносице. Придавливаем кожу, но очень легко, чтобы давление было равномерным и мягким. Продолжая надавливать, пытаемся сдвинуть брови к переносице. Расслабляем кожу, но пальцы не убираем. Такое преодоление сопротивления тренирует кожу на переносице и позволяет избежать морщинок и складок.

Располагаем три пальца обеих рук на лбу, так, чтобы безымянные пальцы лежали над бровями. Снова слегка надавливаем на кожу. Медленно поднимаем брови, чувствуя, как преодолевается со-



Прошел съезд

«Будущее профессии создадим вместе: Образование - профессионализм - качество» - под таким девизом 14-16 декабря 2008 года в г. Санкт-Петербурге проходил Всероссийский съезд средних медицинских работников.

Алтайская делегация состояла из 19 специалистов, представляющих все сестринские специальности из ЛПУ городов, районов Алтайского края. Такое количество делегатов впервые смогли принять участие в большом форуме благодаря нашей профессиональной ассоциации, которая взяла на себя основные расходы. На съезде присутствовало 1800 делегатов из 69 регионов России, в том числе зарубежные гости - из Норвегии, Швеции, Финляндии, Англии, США, Дании, Бельгии.

Программа съезда была насыщенной, но благодаря тщательной подготовке и слаженности, она выполнена в полном объеме, что явилось еще раз доказательством силы и могущества сестринского движения в России, которое объединяет творческий, лидерский, интеллектуальный потенциал медицинских работников. Вся деятельность РАМС и региональных ассоциаций направлена на укрепление роли средних медицинских работников в системе здравоохранения в сложный период его модернизации.

В выступлении президента РАМС **В.А. САРКИСОВОЙ** четко обозначена роль профессиональных общественных организаций-ассоциаций в совершенствовании сестринской профессии, участие в аттестации и сертификации, распространение инновационного опыта, защита интересов сестринского персонала, повышение квалификации, развитие института наставничества. Особый акцент был сделан на стремительно развивающийся кадровый кризис. В условиях острого дефицита кадров увольняемым медсестрам не находят применения.

С 1953 года не изменены нормативы нагрузки на медсестру - 25-30 человек, в то время как контингент больных стал значительно тяжелее, процесс диагностики и лечения - намного сложнее. Во много раз выросший объем

документации превратил медсестру в «писаря». И от этого страдают и медицинские работники, и пациенты.

В выступлении регионального советника по кадрам здравоохранения Европейского Бюро ВОЗ профессора **Г.М. ПЕРФИЛЬВОЙ** «Глобальная кадровая политика в мире и регионе» представлена ситуация с критическим дефицитом кадров в здравоохранении, обозначены важнейшие факторы и условия, влияющие на кадровые ресурсы, обеспеченность кадрами. Профессия медицинской сестры становится самой востребованной профессией в мире. На примере любого ЛПУ можно проследить о возрастной категории медицинских работников - кадры стареют. Огромную проблему создает миграция кадров, дисбаланс распределения между городом и селом, между частной и государственной структурой здравоохранения. Причина - низкий уровень заработной платы, сложные условия труда, слабая информативная база, несогласованность действий при оказании медицинской помощи.

Вновь назначенный главный внештатный специалист по управлению сестринской деятельностью Министерства здравоохранения и социального развития (назначение состоялось после многократных обращений В.А. Саркисовой во все инстанции Минздравсоцразвития о необходимости иметь такого специалиста) **С.И. ДВОЙНИКОВ**, профессор, завкафедрой ВСО Самарского медуниверситета, в своем выступлении назвал причины для принятия решения Минздравсоцразвития о проведении III Всероссийского съезда средних медицинских работников в октябре 2009 года в г.Екатеринбурге в связи с неготовностью Государственных образовательных и практических стандартов, отсутствием «Концепции развития здравоохранения РФ до 2020 года». Можно сделать вывод, что на этом съезде Министерству нечего было сказать. Все это вызывает серьезные опасения, что в условиях мирового кризиса обещания Минздравсоцразвития РФ останутся не воплощенными в жизнь.

Продолжение следует



**Лариса
Алексеевна
ПЛИГИНА,**

президент Алтайской региональной общественной организации «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников»

На съезде принят проект Программы развития сестринского дела на 2009-2014гг. В ней предусмотрены конкретные итоги по совершенствованию отрасли со сроками реализации и ответственными сторонами. Программа предусматривает совместную работу над актуальными проблемами отрасли с учетом кадрового, финансового и ресурсного обеспечения.



Понятие здоровья, его содержание и критерии



**Зульфия
Агмалетдиновна
ГАРИПОВА,**

медицинская сестра второй квалификационной категории отделения восстановительного лечения, студентка V курса факультета ВСО АГМУ, ГУЗ «Краевая клиническая больница»; член АСМР с 2001 года

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека. Очень часто человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Но какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней.

Здоровье можно разделить на три составляющие:

◆ *физическое здоровье* - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;

◆ *психическое здоровье* зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

◆ *нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительные признаки нравственного здоровья человека: сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Основные элементы здорового образа жизни:

1) **плодотворный труд.** На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд;

2) **рациональный режим труда и отдыха.** При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда;

3) **искоренение вредных привычек.** Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

◆ *С курением* непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Наравне с курильщиком вредные вещества вдыхают и те, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к возникновению опухолей, преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика, а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос.

Действие никотина особенно опасно в юношестве, старческом возрасте, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным (приводит к рождению слабых, с низким весом детей) и кормящим женщинам (повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни).

◆ *Алкоголизм* действует разрушающе на все системы и органы человека. Развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов. Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя, обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

При длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболеваний поджелудочной железы.

Злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются всех сторон жизни современного общества. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

4) **Рациональное питание человека.** Следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья:



◆ *равновесие получаемой и расходуемой энергии.* Если организм получает энергии больше, чем расходует, тогда мы полнеем. Избыточное питание приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов;

◆ *соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.* Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Нужно научиться культуре разумного потребления. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.

Первые правила в любой естественной системе питания: прием пищи только при ощущениях голода; отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомоганиях, при лихорадке и повышенной температуре тела; отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

5) **Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека.** Загрязнение планеты сказывается на состоянии здоровья людей: эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы - на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - **наследственность.** Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. Установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

6) **Оптимальный двигательный режим.** Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом: каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни; 70 ступенек сжигают 28 калорий.

7) **Закаливание.** Для эффективно оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

В наши дни многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. С давних времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одно действенное закаливающее средство до и после занятий физичес-

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению ВОЗ, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



◀ кими упражнениями - контрастный душ. Он тренирует нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывает стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

8) **Физическое воспитание.** Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, не только способствуют укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях вы будете следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить себе вреда.

Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др. Не следует заниматься сразу после болезни.

При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Улучшается физическая подготовленность занимающихся, и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

9) **Личная гигиена и режим дня.** Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. При правильном и строгом соблюдении режима дня выраба-



тывается четкий ритм функционирования организма. А это создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

Особое внимание нужно уделять сну. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Строгое соблюдение режима воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Он позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим исходя из конкретных условий его жизни. ☺

Важно соблюдать распорядок дня: вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, 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! Давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

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



Этот пример - другим наука

Есть немало примеров, доказывающих, что любое дело осуществимо, если к задумке прикладываются энергия, вера в успех и главное - есть равнодушие к тому, что происходит рядом. Когда примерно год назад **Т.П. КУРЯТНИКОВА**, возглавляющая женсовет в Белоярске, высказала вслух идею создания тренажерного зала в клубе, с трудом верилось, что удастся хоть как-то продвинуться к мечте. А появилась она не случайно и диктовалась не стремлением жить по-новому, а осознанием ответственности за здоровье и будущее подрастающего поколения. К тому же проблема досуга молодежи в Белоярске стоит достаточно остро.

В разговоре Татьяна Павловна назвала такие цифры: **более двухсот детей в Белоярске остаются неорганизованными**, то есть их досугом по разным причинам никто не занимается. Несколько ребят состоят на учете у ортопеда с нарушениями опорно-двигательного аппарата. И помощь тут, лучшая и своевременная, во многих случаях - правильные занятия спортом.

Никакая идея не может осуществиться без финансирования. Была подана заявка на получение гранта, а когда эта работа выпол-

няется впервые, она достаточно сложна и требует определенной смелости. **Поэтому весьма значимой стала победа и получение гранта Новоалтайской администрации.** Это позволило купить первые тренажеры, а в конце прошедшего года была проведена встреча всех тех, кто вложил свою душу в осуществление проекта. И в каждом прозвучавшем выступлении - главы администрации Белоярска **А.Ф. КРОТИКОВА**, заместителя председателя НГОО ВОИ **А.В. ЮДЕНКОВА**, **М.В. БЕЛОУСОВОЙ**, представлявшей наркоконтроль, - подчеркивалось, что движение - это жизнь, а спорт обязательно должен быть в жизни каждого ребенка для того, чтобы позднее не нашлось в ней места и интереса к таким занятиям, как курение, употребление наркотиков, алкоголя.

У зарождающегося тренажерного зала еще много нерешенных проблем: нет постоянного помещения, потому что в ДК Белоярска временно занимают воспитанники музыкальной школы, в которой пока идет ремонт. Но имеющиеся тренажеры готовы переносить в разные помещения для занятий, устанавливать временно, лишь бы они были востребованы, не стояли без дела. А в библиотеке клуба идет запись всех желающих заниматься. Уже очевидно, что будут скомплектованы две группы.

Т.П. Курятникова рассказала нам и о своих ближайших планах:

- Должен быть грамотный руководитель занятий, помогающий детям не только выстраивать красоту своего тела, но и бороться с заболеваниями. Точно знаю, что есть для этого ставка, найден специалист. Хотелось бы, чтобы средства не ушли на другие цели. Верю, что шаг за шагом мы осуществим свою мечту. ☺

Лариса Юрченко



Интересный
ФАКТ

Самый «умный» возраст

Американские ученые построили график мозговой активности по возрасту, и оказалось, что пик приходится на 39 лет. Клетки нашего мозга начинают отмирать уже в 20-летнем возрасте. После - количество наших нейронов сокращается все быстрее, но это - естественный процесс старения, и на наших умственных способностях практически не сказывается. Наоборот, с каждым годом активность человеческого мозга все возрастает. Как утверждают ученые, после 39 лет наши мыслительные процессы перестают набирать обороты и постепенно замедляются.

Как объясняют медики, с количеством нейронов IQ не связан. Зато с их состоянием - да. Нейроны покрыты особой жировой оболочкой (миелином) - именно она способствует быстрой передаче нервного сигнала от различных рецепторов к мозгу. А значит, помогает нам быстро обрабатывать и реагировать на внешние события. После 39 лет эта оболочка начинает слабеть и постепенно истончается - реакция и мыслительные процессы становятся медленней.

Медики собрали группу из мужчин от 23 до 80 лет и попросили их пощелкать пальцами как можно быстрее. Сравнив количество щелчков, сделанных за 10 секунд, исследователи определили самых быстрых участников. Логика проста: чем быстрее движение, тем больше частота электрических разрядов в мозгу.

На основе этого эксперимента ученые построили график мозговой активности по возрасту, и оказалось, что пик приходится на 39 лет.

Миелиновая оболочка нейронов начинает разрушаться около 30, но в более раннем возрасте организм хорошо справляется с ее восстановлением. После 39 лет процесс восстановления миелина ослабевает - оболочка разрушается все быстрее и постепенно теряет способность проводить частые сигналы. Этот процесс можно легко проследить на примере профессиональных спортсменов: с возрастом они могут и сохранить физическую форму, но скорость теряют.

Ученые также предполагают, что разрушение миелина сказывается на нашей памяти, но фактического подтверждения этому пока нет.



Рождественская свеча

Общественная женская палата при Губернаторе края на традиционной встрече зажгла Рождественскую свечу - как символ созидającego огня.

Традиция подвести итоги ушедшего года, поделиться планами на новый год - была заложена еще 13 лет тому назад.

За этот период обновился состав Общественной женской палаты, появились новые направления в работе. С интересом была выслушана информация **Л.БАГИНОЙ**, начальника отдела Управления по образованию по делам молодежи, о работе по семейному устройству детей, проводимой в крае в Год семьи. **Е.ЛЕБЕДЕВА**, заместитель начальника этого же Управления, рассказала о планах по работе с молодежью, которые предстоит реализовать в объявленный в России Год Молодежи.



Директор музея истории культуры, литературы и искусства Алтая **И.КОРОТКОВ**, в стенах которого и проходила встреча, поздравил присутствующих с наступившим Годом юбилея В.М. Шукшина и представил программу юбилейных мероприятий, готовящихся в 2009 году.

Об участии общественных организаций в реализации Демографической программы и других социально значимых краевых программ расска-



зала заместитель председателя Общественной женской палаты **И.КОЗЛОВА**, поприветствовав впервые присутствующую на такой встрече большую группу представителей Профессиональной ассоциации средних медицинских работников.

О.Казаковцева прочла не только свои лирические стихи, но и строки целительницы **Г.КУЗНЕЦОВОЙ**, находящейся в зале. Стихи нашего земляка Роберта Рождественского прозвучали в исполнении актрисы **Г.ЗОРИНОЙ**.

Выступления Заслуженной артистки России **О.ГАВРИШ** и семейного дуэта **Н.ЛОГВИНОВОЙ** с дочерью **Е.ЧИГЛИНОВОЙ** - стали великолепным украшением праздничной встречи.



Г.Зорина



Н.Логвинова, Е.Чиглинова

Председатель Общественной женской палаты **Н.С.РЕМНЕВА** проинформировала присутствующих о том, что Союз женщин России обратился к Губернатору Алтайского края с инициативой о проведении в апреле т.г. выездного заседания. Об участии в его работе, помимо делегаций женской общественности Сибирского федерального округа уже заявили еще 30 территорий России. Согласие Губернатора получено. Общественной женской палате предстоит работа по подготовке и проведению данного мероприятия. Это будет возможность представить опыт работы женской общественности края, социального партнерства, сформулировать федеральному центру свои предложения в области социальной, семейной политики. ☺



Демидовский Бал

Демидовский бал - торжественная церемония вручения гуманитарных Демидовских премий по 6 номинациям по итогам 2008 года - состоится 27 февраля в краевом театре музыкальной комедии.

По традиции, на чествование вновь названных лауреатов Демидовского Фонда соберутся представители творческой интеллигенции, промышленники, предприниматели, представители общественности.



Демидовский Бал

Попечительский совет Демидовского Фонда имеет право объявить (без проведения конкурса) лауреата в номинации

«Прославляющий Алтай».

В их числе до настоящего времени были названы только известный врач, профессор **Зиновий Соломонович Баркаган**, академик **Геннадий Викторович Сокович**, актер **Валерий Золотухин**.

