

КРАЕВОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№10 (94)ОКТАБРЬ 2010



ОТ РЕДАКТОРА



Не жалеете времени на своих стариков!..

Уже четвертый год, наш октябрьский выпуск посвящен молодым. Но октябрь в России – это и месяц особого, уважительного отношения к старым людям, а 1 октября вот уже 19-й раз мы отмечаем День пожилого человека.

Так случилось, что одним из здравствующих близких мне людей пожилого возраста была няня Дуня, о ее судьбе я как-то писала два года назад. С самой весны, сначала в ее 90-летний юбилей, и позднее я все мечтала и планировала приехать в село Видоново, что в Залесовском районе, в ее уже буквально вросший в землю домик, подаренный ей еще в сороковых годах моей бабушкой Верой, где они с мужем и прожили всю свою жизнь на берегу Чумыша, воспитали детей, внуков... Хотелось пересмотреть ее альбом, фото с моими родителями, где они еще совсем молодые, а я - маленькая девочка. Опоздала!!!

Печальная весть застала меня в дальней командировке. И я не в первый раз с горечью подумала: почему мы порой участливы и внимательны, иногда просто из вежливости, к посторонним людям - слушаем их рассказы о том, какую жизнь они прожили, какими были отчаянными, но не всегда находим время для самых близких!..

И вдруг – пустота!!! Они, наши родные и так ждущие нашей теплоты старики – неслышно уходят. Сначала в свою комнату – чтобы «не мешать молодым», а потом... в вечность!

А мы, вдруг начиная буквально тосковать, жадно ловим хоть какие-то воспоминания о них, жалеем, что расспросить, переспросить их о том, что когда-то нам казалось таким обыденным, а сейчас стало таким важным, не можем.

Сегодня очень модной стала тема наследства (и в какой-то мере это понятно – появилась собственность!), но, поверьте, никакие «богатства» не сравнятся с тем, что наши отцы и матери, их родители и прадеды накопили все вместе за долгую (или не очень долгую) жизнь. Это наследие - полотно общей родовой памяти, дорогое полотно, бесценное. В которое каждое живущее поколение только добавит, вплетет в него новые узоры и ничего не отнимет...

Мой сын иногда удивляет меня рассказами из жизни моих родителей, бабы Веры, такими удивительными подробностями, которые я и не знала. Я, наверное, не могу упрекнуть себя в том, что была плохой дочерью или внучкой, но только сейчас все острее и острее чувствую, насколько я обидела, обделила себя тем, что не выбрала хоть полчаса, денечка, чтобы посмотреть, наговориться, порадоваться этим самым родным и близким людям. Я просто физически ощущаю, как моя бабушка замирала в моих объятиях и удерживала мои руки, буквально как ребенок!

Не жалеете времени на своих стариков! Просто обнимите, прижмите их с нежностью, с той, которую вы зачем-то прячете.



Содержание



«Преодоление»



Все ли могут влюбиться с первого взгляда



Люди в Интернет-клетке



Репродуктивное просвещение молодежи должно быть

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

На обложке: «Супермама-2009» Юлия Величко с семьей

Молодежь в духовном поиске	2-3
Территория «АТР. Сибирь-2010» - зона здоровья	4-5
«Преодоление»	5-6
Фаст-фуд: факты и только факты	7-8
Мир и медицина	9
«Брось сигарету! Начни с себя!»	10
Ребрендинг поколений	11-12
«Живи Активно»	12
«Я буду мамой!»	13-14
Студенты против наркотиков	14
Все ли могут влюбиться с первого взгляда	15-16
Стань богатым...	17-18
Синдром века	18
Здоровье - в каждый двор	19
Приходите к нам играть!	20
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ.	
УМК как плодотворная форма партнерства	21-22
О.В. Андреева. Женщины, берегите свою грудь!	23-24
Люди в Интернет-клетке	25-26
«Мы здоровью скажем «Да»	27-30
«Селигер-2010»	31
Мир фантомных звуков	32
Пиво и энергетики. Так ли это безвредно?..	32-33
Спорный вопрос	34
Женщина и алкоголизм	35
Таблетка от депрессии	36-37
Е.А. Завьялова. Диагностика и методы лечения папилломавирусной инфекции	38-39
Красота за 15 минут	40
Мир и медицина	40
Репродуктивное просвещение молодежи должно быть	41
Безопасный секс - это миф	42
Мы нравимся... по-разному	43
Что делать, если разбился градусник?	44





Елена Александровна ЛЕБЕДЕВА,
заместитель
начальника
управления
Алтайского края
по образованию
и делам
молодежи

Реализация молодежной политики государства невозможна без фундамента, основанного на нравственных и духовных традициях народа. Объединив усилия власти, субъектов социальной сферы и церкви, возможно решение проблем, связанных с воспитанием подрастающего поколения, формирования моральных ценностей. Очень важно и нужно воспитывать в молодежной среде терпимость к различным вероисповеданиям, заполнять духовный вакуум современной молодежи.

Управление Алтайского края по образованию и делам молодежи на протяжении последних лет осуществляет тесное взаимодействие с отделом по делам молодежи Барнаульско-Алтайской епархии. Мы высоко ценим ее вклад в духовно-нравственное, патриотическое воспитание молодежи Алтайского края, в реализацию и поддержку проектов, направленных на помощь молодым людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, пропаганду здорового образа жизни молодежи. В своих проектах Барнаульско-Алтайская епархия поднимает наиболее острые и актуальные проблемы современного общества.

Представители епархии неоднократно участвовали в заседаниях Общественного совета по вопросам молодежной политики при Губернаторе Алтайского края, а председатель отдела по делам молодежи Барнаульско-Алтайской епархии **Александр АБРАШКИН** является членом Межведомственного координационного совета по вопросам патриотического воспитания молодежи при Администрации Алтайского края.

Молодежь В ДУХОВНОМ ПОИСКЕ

Патриарх Кирилл о молодежи и для молодежи

В современной политике Церкви с приходом Его Святейшества большое внимание стало уделяться молодежи. Многие обращения Патриарха адресованы главным образом молодому поколению.

Посещая регионы, Патриарх всегда находит время для встречи с молодежью. Каждое его слово к ней наполнено уважением и любовью, в нем отсутствует уже ставшее привычным заигрывание с молодежью, игра на ее инстинктах, нет обманчивых невыполнимых обещаний. **Он обращается к каждому человеку как к личности, способной к переменам.**

- Молодость - благословенное и ответственное время, - говорит патриарх Кирилл. - Кипучая, нерастратенная энергия молодых людей вызывает восхищение взрослого человека. Молодости свойственно штурмовать и брать небывалые высоты, но она подвержена и риску падения. Кто из нас не переживал в молодости высочайшие взлеты, и кто не становился свидетелем страшных жизненных катастроф, происходящих с молодыми людьми? Чье сердце не скорбело при взгляде на то, как иногда понапрасну растрачиваются их жизненные силы? Зачастую отрезвление наступает слишком поздно, и многие из нас, достигнув зрелого возраста, с горечью понимают, что время молодости потеряно безвозвратно. Чтобы этого не случилось, взрослые должны оказывать молодым людям внимание...

Сегодня нам предстоит восстановить разорванную связь времен и традиции и уже на этой основе строить будущее, - считает патриарх. - Хотел бы обратиться к вам, молодые люди современной России, с призывом познать и блюсти православную веру наших предков, беречь Оте-

чество, сохраняя ему верность во всех жизненных невзгодах, стремиться к созданию полнокровной собственной семьи. Эти простые истины испытаны временем, опираясь на них, мы способны построить сильное государство, достичь успеха и испытать полноценное счастье в личной жизни.

По точному замечанию Патриарха, от этого зависит как наше личное счастье, так и счастье нации в целом: **«Чем раньше человечество поймет, что нравственность - это способ выживания коллектива, семьи, личности, общества, всей человеческой цивилизации, тем будет лучше. Если это поймет наша молодежь, мы будем самыми сильными, потому что сила нации - в силе духа».**

В духовном кризисе

Сегодня ни для кого не секрет, что мы находимся не только в экономическом, но и в духовном кризисе, в поиске. Место нравственности занимают различные суррогаты американского и европейского производства, многие из которых уже отвергнуты даже самой западной культурой, а у нас они усиленно внедряются. Эта борьба осложняется особенностями современной культуры, из которой вытеснили понятие греха, подменив его вседозволенностью.

Современное общество, и особенно молодежь, не имеет единой основы - системы ценностей, без которой невозможно формирование здоровой личности. Прежде в России в основе этой системы лежала православная традиция, выстроенная на евангельских постулатах, на опыте святых. Эти ценности передавались из поколения в поколение духовным наследством - умение строить семью, вести хозяйство,



воспитывать детей, как вести себя с обществом, с государством и т.д. А как сегодня выглядит средняя современная российская семья? Это, как правило, семья неполная, с одним родителем. Как будет строить свою семью, например, современный молодой парень, которого воспитывала исключительно мама, которая, может быть, просто не смогла научить его быть мужем, отцом?

«Если мы отрываем нравственность от реальной жизни, то люди действительно превращаются в зверей, они живут на основе инстинктов. Опасность влияния определенной части массовой культуры на молодежное сознание заключается в том, что эта культура эксплуатирует инстинкт (в первую очередь, половой), разрушая нравственное начало человека. Ведь все, что связано с реализацией полового инстинкта в молодости, - чрезвычайно активно и соблазнительно», - подчеркнул Патриарх, добавив: *«Нужно быть очень зрелым и сильным человеком, чтобы контролировать свое поведение. А если внешняя среда постоянно провоцирует «срыв тормозов», подталкивает, развивает очень опасную философию: «А я что, хуже других? Этим можно, а почему мне нельзя? Вот в фильме-то вот так показали...» - такая массовая культура напоминает... человека, который сидит на ветке и ее под собой пилит».* В качестве примера Патриарх Кирилл рассказал молодым людям о своем разговоре с одним из видных деятелей современного телевидения, которому он сказал: *«Когда я смотрю Ваши фильмы, у меня такое впечатление, что у Вас нет собственных детей, нет жены. Вы же раскачиваете не только кого-то, не только у кого-то вырываете способности управлять тормозами, но и у самого себя, у жены, у детей».*

Сегодня для молодежи важен пример, который в современном мире зачастую взять просто неоткуда. Поэтому примеры берутся из истории. Недаром именем России стал Александр Невский.



Иерей Александр Абрашкин

Христианская мотивация

Православие - это не молитва, в лучшем случае, один раз в неделю в Церкви. **Это - образ жизни** и, в первую очередь, **это система мотивации поступков.** Человек, бессмысленно совершающий поступки, называется дураком. К сожалению, дурь эта не сразу видна... Иногда она видна тогда, когда люди поженились, и вдруг в совместной жизни выясняется, что один из них, к сожалению, не умеет мотивировать свои поступки.

Для православного человека должно быть свойственно мотивировать свои поступки своими убеждениями. А это значит, что такой человек должен быть нравственным. Для него дружба должна быть дружбой, любовь должна быть любовью. Особенно это важно в то время, когда люди достигают возраста, достаточного для того, чтобы вступить в брак. От того, как формируются отношения между молодыми людьми, почувствовавшими влечение друг ко другу, любовь друг ко другу, во многом будет зависеть благополучие всей жизни. Здесь-то и должна быть христианская мотивация.

Отчего разрушаются наши брачные союзы? Оттого, что каждый на себя одеяло тащит, начинает жить своей жизнью. Союз брачный и любой другой союз, в том числе политический, сохраняется тогда, когда в нем каждая из сторон готова отдавать, а не только

брать. **Когда есть желание отдать - не по принуждению, а по любви, - вот тогда семья становится очень крепкой.** Когда муж видит, что жена живет ради него, когда жена видит, что муж живет ради нее и детей, дети, видя эту красоту отношений, эту гармонию, начинают тоже стараться отдавать себя родителям. Нельзя быть православным дома и перестать быть православным в студенческой аудитории. Нельзя быть православным в церкви и перестать быть православным на студенческой вечеринке.

Наша молодежь сегодня представляет очень мощное национальное ядро. Это мыслящие, сильные люди, способные многого достичь в будущем. А значит, **у России есть надежда,** потому что те, кто сегодня молод, завтра возьмут бразды правления страной в свои руки, будут отвечать за экономику, за социальную сферу, за духовную жизнь, за культуру - за все!

Есть такое банальное, расхожее понятие: «Молодежи принадлежит будущее». Эти слова перестают быть просто словами в том случае, если молодежь способна обеспечить будущее. **Очень важно, чтобы нынешняя молодежь была способна обеспечить будущее не только Церкви, но и страны, и всего мира, всей человеческой семьи.** ☺

ОТ РЕДАКЦИИ.

Наш журнал - светское издание. Но говоря о нравственности, выборе собственного духовного пути, определения для себя того, что есть путь доброй жизни, служение ближнему, у россиян, в том числе и молодых, возрождается интерес к национальным традициям, к культуре своей страны, в том числе и религии.

Мы выражаем благодарность **иерею Александру АБРАШКИНУ**, председателю епархиального отдела по работе с молодежью, за подготовленный к публикации материал.



Территория «АТР. Сибирь-2010» - зона здоровья

Международный молодежный форум «АТР. Сибирь-2010: Активность. Творчество. Развитие» проходил с 23 по 27 июня 2010 года на территории особой экономической зоны туристско-рекреационного типа «Бирюзовая Катунь». Постоянными жителями Форума стали около 1500 человек.

География Форума охватила семь стран: Россию, Великобританию, Германию, Казахстан, Китай, Монголию, Украину; 30 субъектов Российской Федерации, в том числе все субъекты Сибирского федерального округа, а также Калининградскую, Московскую, Пензенскую, Свердловскую, Тюменскую, Челябинскую области, Приморский край. Самой многочисленной стала делегация из Алтайского края.

Блок «Активность» был посвящен молодежному лидерству, самоуправлению и проектному менеджменту. «Творчество» включало такие разделы, как вокал, хореография, альтернативный театр, графический дизайн. Также в рамках этого направления на Форуме работали площадка «Народное кино» и Летняя школа для абитуриентов с ограниченными возможностями «Преодоление». «Развитие» объединило начинающих бизнесменов, участников VIII Международной летней школы студентов «Наш общий дом - Алтай» и V Международного форума по связям с общественностью «PR-Охота!».

Преподавателями, экспертами и гостями Форума стало более ста человек, большая часть ко-



торых были приглашены из Москвы, других регионов России и зарубежных стран.

Гостями Форума стали: депутаты Госдумы V созыва **Николай Герасименко** и **Андрей Кнорр**; заместитель председателя комиссии Совета Федерации Федерального Собрания РФ по делам молодежи и туризму **Юрий Шамков**; первый заместитель председателя Комитета Госдумы по охране здоровья, заместитель департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ **Дмитрий Витюнев**; двукратная олимпийская чемпионка, заместитель председателя комитета Госдумы Федерального Собрания РФ по делам молодежи **Светлана Хоркина**.

Активное участие в мероприятии приняли сотрудники аппарата полномочного представителя Президента Российской Федерации в Сибирском федеральном округе.

С большим интересом были встречены такие гости, как многократный призер Паралимпийских зимних игр Татьяна Илюченко, помощник Губернатора Ховдского аймака (Монголия) **Нямаа**, президент Российской Ассоциации по связям с общественностью **Алексей Глазырин**, актриса театра и кино **Татьяна Орлова**, депутат АКЗС, экс-капитан сборной России по футболу **Алексей Смертин** и другие.

Старт Форуму дал Губернатор Алтайского края **Александр Карлин**, который в своем выступлении отметил, что «Форум «АТР. Сибирь-2010» - это дополнительный импульс для развития международного и межрегионального молодежного сотрудничества».

На церемонии торжественного закрытия присутствовали председатель АКЗС **Иван Лоор**, глав-

ный федеральный инспектор в Алтайском крае **Виктор Власов**, член Совета Федерации от Псковской области, член Координационного совета МГЕР **Александр Борисов**.

В рамках Форума прошли не только образовательные мероприятия, но и спортивно-туристские состязания: пеший туризм, скалолазание, велотуризм, рафтинг, соревнования по футболу. Был организован турнир по мини-футболу с участием Алексея Смертина.

«Территория Международного молодежного форума «АТР. Сибирь-2010» должна быть объявлена зоной здоровья», - с таким предложением к участникам мероприятия обратится депутат Госдумы РФ Николай Герасименко. «Пропаганда здорового образа жизни очень важна в молодежной среде. Необходимо, чтобы сама молодежь осознала, что отказ от пагубных привычек, занятия спортом - это характеристики современного, успешного человека. Здоровая молодежь - уверенное будущее страны», - заявил в своем выступлении Николай Федорович. Также он провел круглый стол «Формирование ЗОЖ как перезагрузка ментальности современного человека и главное направление модернизации здравоохранения в России».

Алтайский край входит в тройку лидеров России по развитию молодежного парламентаризма на муниципальном уровне. Почти во всех районах края уже созданы молодежные парламенты. Председатель Молодежного парламента Алтайского края **Елена Лобанова** отмечает, что в будущем Молодежный парламент станет площадкой реальных проектов, которые меняют жизнь в регионе к лучшему.

Заместитель начальника Управления Алтайского края по образованию и делам молодежи **Елена Лебедева** также отметила позитивный настрой молодежи: *«Все участники Форума были задействованы в различных образовательных проектах. В день официального закрытия мы наградили 10 лучших проектов экономического, социального, общественного плана. Здесь ребятами было подготовлено несколько интересных дизайнерских проектов, возможно, ряд из них будет осуществлен уже в следующем году. Если же резюмировать все события Форума, то я, как главный организатор проекта, отмечу, что довольна результатом на 90 процентов. Я вижу воодушевление ребят, как у них горят глаза. Это, по сути, и было главной целью мероприятия! Палаточный лагерь - это еще и пропаганда такого вида молодежного досуга, как малобюджетный туризм. Многие впервые сплавились, ездили на горных велосипедах по лесным тропинкам, совершали пешие походы, впервые сняли каблуки и пожили в палатке. Все это тоже очень важно для здоровья!».* ☺

Официальный молодежный сайт www.altaimolodoi.ru

«Преодоление»

В рамках Международного молодежного форума «АТР. Сибирь - 2010: Активность. Творчество. Развитие» прошла III летняя школа для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья «Преодоление». В ее работе приняли участие ребята с нарушением слуха, зрения, нарушением опорно-двигательного аппарата из различных муниципальных образований края.



На площадке были организованы профориентационные тренинги, лекции по философии «независимой жизни», тренинги, способствующие взаимопомощи и взаимопомощи ребят. Тренерами площадки выступили: **Сергей Прушинский**, тренер РОО «Перспектива», г.Москва; **Надежда Бубнова**, психолог КГУ НПО «Профессиональное училище

№4»; **Н.И. Мотовилова**, преподаватель информатики КГС(К)ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат III-IV вида»; **Н.К. Космачева**, преподаватель КГОУ НПО «ПУ-4» г.Бийска; **В.И. Романова**, учитель русского языка и литературы КГС(К) «Новоалтайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида» и другие.

С большим успехом прошли курсы языка жестов, в которых приняли участие около 90 человек. Руководитель площадки **Ирина Шарыпова** отметила, что подобный мастер-класс содействовал сплочению и общению соседствующих площадок.

Молодые инвалиды организовали творческий концерт «Мы вместе», где представили жестовое пение, различные танцевальные номера. Особенно участникам запомнились дуэты, которые жестами исполняли неслышащие ребята. Прошла презентация украшенных разнообразным декором инвалидных колясок.

Форум посетила паралимпийская чемпионка по лыжным гонкам **Татьяна Илюченко**, которая провела зарядку для участ-



ников, а также встретила с ребятами в АТР-гостиной, рассказала о паралимпийском движении и роли людей с ограниченными возможностями в развитии паралимпийского спорта.

- Люди с ограниченными возможностями должны быть интересными для общества. Для инвалида, желающего развиваться в спорте, важно желание его самого. И нужно учитывать степень ограниченности возможностей. Если ограничение серьезное, то необходим помощник - волонтер. Причем его помощь должна быть искренней. **По себе знаю, как важно чувствовать, что тебе хотят помочь,** - рассказывала Татьяна. Она считает, что люди с ограниченными возможностями не должны быть просто потребителями, им самим необходимо активно развиваться и быть интересными для общества. Чемпионка также отметила, что на сегодняшний день общество стало более толерантным по отношению к инвалидам - и во многом благодаря информационной пропаганде, идущей со стороны правительства.

Татьяна Илюченко - человек с ограниченными возможностями здоровья (по зрению) с детства. В 14 лет начала заниматься легкой атлетикой. В 1986 году выиграла юниорское первенство РСФСР среди слабовидящих спортсменов. В 1990 году перешла в лыжные гонки. Через 7 лет на чемпионате Европы Татьяна выиграла 4 золотые медали. В 2000 году на чемпионате мира в Швейцарии завоевала бронзовую медаль в гонке на 15км классическим стилем. В этом же году копилка медалей пополнилась двумя серебряными и одной бронзовой чемпионата Европы в Швеции, одной бронзовой на этапе Кубка мира в Солт-Лейк-Сити. На Паралимпийских играх в Турине в 2006 году Татьяна выиграла одну золотую, две серебряные и бронзовую медали. Татьяна Илюченко является 17-кратной чемпионкой России, 5-кратной чемпионкой мира, 4-кратной обладательницей Кубка мира по лыжным гонкам, а с февраля 2007 года - Заслуженным мастером спорта. Бронзовый Призер паралимпийских игр по лыжным гонкам в Ванкувере в 2010 году. ☺

Безденежье счастью не помеха

Сегодня в России полностью или в основном довольны своей жизнью 78% населения, подсчитали социологи. И это, несмотря на растущую безработицу и тягущие зарплаты.

ВЦИОМ приводит сходные данные: жизнью удовлетворены более 70% россиян. Достаточно высок и индекс счастья - 51 пункт. Он рассчитывается как разница между долей респондентов, чувствующих себя счастливыми, и теми, кто ощущает себя несчастным (показатель может принимать значения от минус ста до ста). Чем выше индекс, тем выше уровень счастья.

Наибольшая доля довольных приходится на Тюменскую область, а не на Москву, как можно было бы подумать. Вообще в крупных городах нарастают негативные настроения. Москва по качеству жизни - самый негативно настроенный город.

Как выяснили социологи, в городах, связанных с нефтедобычей и нефтепереработкой, доля довольного жизнью населения превышает 80%. Самые довольные города - это Елабуга, Нижнекамск (Татарстан), а также Ханты-Мансийск.



Хуже всего обстоят дела в моногородах. Больше всего неудовлетворенных жителей в Тихвине и Пикалёве (Ленинградская область), Назарове и Минусинске (Красноярский край). Однако и здесь процент довольных не опускается ниже 56% населения.

Молодые чаще чувствуют себя удовлетворенными. Среди 18-24-летних довольны жизнью 84%, среди пожилых (от 60 лет и выше) - 62%. Знания, как оказывается, не способствуют печалам: среди россиян с высшим образованием счастливы 80%. Среди хорошо обеспеченных россиян удовлетворены жизнью 91%, но и бедные не жалуются на жизнь. 52% малообеспеченных россиян вполне довольны тем, что имеют.

Счастье и экономика, как и экономика и демография, плохо связаны между собой, считают социологи. Самые довольные люди в мире живут на Кубе, где уровень жизни один из самых низких в мире. А в небогатом Бутане право гражданина на счастье закреплено в Конституции. И это дало свои результаты - на последней переписи населения на вопрос «счастливы ли вы?» положительно ответили 97% жителей. ☺

Градус преткновения

Алкогольными напитками, по данным социологов, злоупотребляет шестая часть россиян.

По результатам опроса фонда «Общественное мнение», трезвенников среди россиян - чуть более четверти (27%). Остальные россияне пьют, причем каждый шестой (16%) пьет два раза в неделю и чаще.

Недавний запрет московских властей на продажу алкоголя в ночное время одобрили две трети респондентов (68%), причем поддержали эту меру как большинство непьющих, так и большинство пьющих. (Запрет касается продажи алкогольной продукции крепостью свыше 15 градусов в розничных магазинах с 22.00 до 10.00. В ночное время алкоголем можно торговать только в кафе, ресторанах и ночных клубах.)

Запрет не повлиял на алкогольный бизнес: алкоголь днем продавали 15 тысяч магазинов, а ночью - 800. Злоупотребляют алкоголем примерно 30млн. россиян (каждый пятый). На спиртное граждане в среднем тратят около 500 рублей при средней стоимости бутылки водки или вина в 130-150 рублей. Тенденция последнего времени - граждане стали меньше пить слабоалкогольных напитков и больше крепкого алкоголя и суррогатов.

Большинство пьющих приобретают алкоголь заранее. Те же, кто отправляется за бутылкой ночью, рискуют «нарваться» на некачественную продукцию. Поэтому существует реальная опасность массовых отравлений суррогатами и необходимо убрать алкогольные напитки с полок открытого доступа. ☺



«Брось сигарету! Начни с себя!»

Ноябрь в Алтайском крае - месячник активных действий по ограничению курения, в 2010 году он пройдет под лозунгом «Брось сигарету! Начни с себя!». Именно так решили организаторы проекта «Здоровая семья - это здорово!»: Алтайский краевой фонд поддержки социальных инициатив «Содействие» и журнал «Здоровье алтайской семьи» еще в ноябре прошлого года.



И их инициатива нашла поддержку. Сенатор от Алтайского края Ю.В. Шамков, Профессиональное сообщество кардиологов поддержали такое решение. Профессиональная ассоциация средних медицинских работников, объединяющая более 9000 представителей сестринской профессии, также включилась в акцию. Мы рассчитываем на дополнительный резонанс от объединения усилий в этом направлении общественников и специалистов территориального управления Роспотребнадзора, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае».

В текущем году традиционный краевой месячник «Молодежь - за ЗОЖ!» в рамках программы «Молодежь Алтая» пройдет под знаком ограничения потребления табака в молодежной среде. За проведение такой ежегодной акции высказалась и Общественная палата Алтайского края.

То, что курение табака (и непосредственное, и пассивное, когда неуважительно относящиеся к окружающим курильщики буквально насильно «заставляют» курить некурящих) вредно - это очевидный факт. И находятся лишь единицы «неадекватных», которые его оспаривают. Второй бесспорный факт - это то, что **табакокурение отнесено к серьезной наркотической зависимости**. Специалисты-медики, общество просто обязаны давать полные, исчерпывающие знания о последствиях этой пагубной привычки и создать условия для лечения такой зависимости.

Можно приводить сколько угодно устрашающих сведений о пагубности курения, но прежде всего **курящий человек должен сам для себя решить - намерен ли он бросить курить...** А уже затем - если внутреннего решения (убеждения) будет недостаточно - **начать искать аргументы, дополнительную мотивацию персонально для себя, обращаться к специалистам для выбора способа лечения такой табачной зависимости!**

Совершенно неприемлемо, **недопустимо**, по нашему мнению, **курение представителями целого ряда профессий:** медицинских работников, учителей (в широком толковании), политиков и государственных служащих, деятелей культуры!.. Их публичное курение **должно рассматриваться как угроза национальным интересам России**, как бы высокопарно это ни звучало!

По мнению экспертов, в настоящее время табак ежегодно убивает до **4млн. (!) человек**. И если нынешние тенденции табакокурения сохранятся, то в ближайшие 30 лет (а это ничтожно мало) **эта цифра вырастет до 10 миллионов!**

Вы можете представить себе шахтера, закурившего в забое, под угрозой взрыва шахты?! Вряд ли! Но в таком случае по степени «поражающего», разрушающего воздействия демонстративное, вызывающее курение публичных людей в общественных местах, в телевизионном эфире - значительно превосходит опасность взрыва, и не одной шахты! **Какой здесь выход? Сначала - начни с себя! Брось сигарету лично сам.**

Но если вы проявите не только «здоровый эгоизм» и готовы идти в борьбе с табаком за жизнь людей дальше, то здесь, честно сказать, все зависит от ваших фантазии и запала!

Можно попытаться для начала повлиять на своих курящих родственников. Обсудите эту тему с коллегами - может быть, удастся договориться (сразу!) - сделать ваш офис зоной, свободной от курения.

Если у вас есть маленькие дети или внуки, ваша важнейшая задача - предостеречь их даже от намерения попробовать закурить! Все способы для достижения цели хороши здесь - от душевного, откровенного разговора до конкурса рисунка в детском саду или среди первоклашек на тему: «Я не хочу, чтобы мои родители курили».

Производители табака не первый год ведут агрессивную, направленную в основном на женщин и молодежь,

рекламу табака. На контрасте с их яркой рекламой табачной продукции, «стильными» роликами социальная антиреклама выглядит откровенно слабой. Тем не менее, **мнение о том, что курящий человек - слабак, неудачник, «лузер», становится все более распространенным.**

Курение, хотя и медленно, но в более благополучной среде общества - студентов, предпринимателей, высококвалифицированных специалистов рабочих профессий - **становится признаком дурного тона.**

Число сторонников ограничения потребления табака, как мерами запретительного характера, так и путем проведения различных общественных акций, растет. Мы рассчитываем, что и число сторонников нашей акции увеличится.

В рамках месячника мы планируем использовать тематический выпуск журнала, объединивший публикации на анитабачную тему, опубликованные, начиная с 2003 года, подготовлены слайд-презентации, выпущены плакаты. Но главное - есть реальные люди, общественные структуры, готовые к активной работе. Присоединяйтесь и вы!

Для тех, кто еще сомневается, действительно ли вредны сигареты, - несколько фактов.

Причиной возникновения злокачественных опухолей в 35-40% случаев становится курение.

Нахождение в течение дня в прокуренном помещении приравнивается к выкуриванию 5-7 сигарет!

У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. В результате курильщики до 8 раз чаще болеют инфарктом миокарда и в 3-4 раза чаще погибают от ИБС на фоне вроде бы нормального самочувствия.

Каждые 10 СЕКУНД - еще один человек умирает только от употребления табака!!! ☹



«Живи Активно»

Рок-группы «Адифора», «ИГРА», «Dark Eternity», «Бэллиан», спортивная «Федерация ушу Алтай» и трейсеры «Pis out», с показательным номером молодежного движения паркур и команда Fier Drags с ярким огненным шоу выступили в начале августа в парке Индустриального района «Лесная сказка» г.Барнаула в рамках проекта «Живи Активно без наркотиков».

Агитировать молодежь за здоровый образ жизни с участием спортивных коллективов, известных барнаульских рок-музыкантов за жизнь без наркотиков оказалось важным.

На концерте присутствовали гости из Новосибирска, активно поддерживавшие барнаульские коллективы, а также взрослые люди, с не меньшим энтузиазмом, чем молодежь, слушавшие музыку.

Каждый поучаствовавший получил зеленую ленточку, которая символизирует активную жизнь без наркотиков. По инициативе Молодежного парламента Алтайского края на площадке проводился социальный опрос по проблеме наркозависимости. Все пожелания и идеи, высказанные в анкете, будут обобщены и заслушаны на очередной сессии Молодежного парламента Алтайского края.

Как сказал один из организаторов проекта **Алексей ФОМИН**: «Живи Активно» - это когда молодежь вносит в общество что-то новое, то, чего еще не было, то, что перевернет сознание нового поколения, поможет сделать правильный выбор в своем образе жизни. Но каков будет твой выбор? Решай сам!».

Организатором проекта является Молодежный парламент Алтайского края при поддержке Алтайской краевой общественной организации - креатив-группы «РРоект-41». Они стали победителями в конкурсе грантов Управления Администрации края по образованию и делам молодежи. ☺



стей. Его представители довольно серьезно оторваны от реальности. **Работа часто предстает как способ заработать денег, а основным занятием человек считает хобби, или просмотр комедий, или то же общение в сети.** Снижается количество читателей среди Игреков, они менее расположены к длительному восприятию единого потока информации. Большая настроенность на схватывание «по верхам» (заголовочное чтение), но не углубленное чтение длинных текстов. Естественно, что при такой активной жизни в Интернете **уровень грамотности у У стремительно снижается.**

Существует еще одна особая группа Игреков - это «Игреки XXI века», их не очень много - 12-13%. **Это - лидеры;** те, кто «всегда в курсе», кто ищет и анализирует информацию, первым осваивает новые практики, стремится к получению индивидуального опыта во всех сферах жизни и расширению горизонтов. **Они - очень амбициозные люди.** 97% из них ориентированы на успех, 78% полагаются в основном на собственные силы, 63% положительно относятся к карьеристам, 17% к 30 годам видят себя начальниками, руководителями (в среднем таких среди молодых 7%).

Своими главными ресурсами в достижении успеха они считают личные качества (65%), связи и знакомства (62%), интеллектуальные способности (32%). А еще - хорошее образование и помощь родителей.

«Игреки XXI века» - **свои в виртуальном мире:** 95% из них не мыслят жизни без компьютера (48%), 89% постоянно «зависают» в Интернете, интересуясь научно-образовательной тематикой (55%), общаются (51%) и развлекаясь (60%).

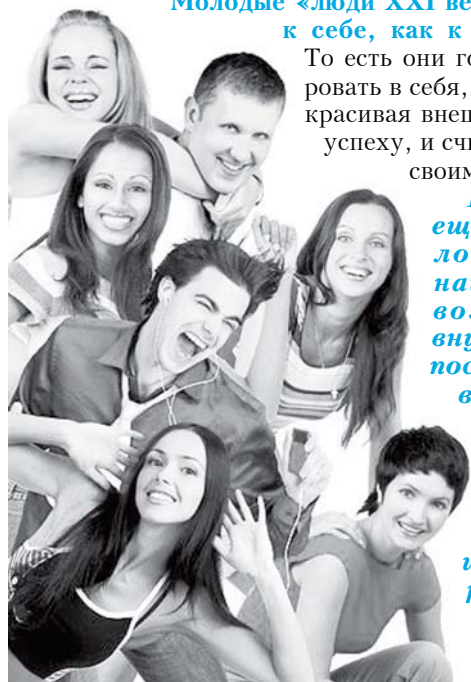
Из реальных развлечений они предпочитают пейнтбол, кафе, кино, клубную жизнь, фитнес, бильярд, боулинг.

Семья для них - ответственный шаг и отдельный проект. 76% из них считают, что до заключения брака надо пожить вместе, 71% думают, что брак надо сохранять любым способом, 53% в течение ближайших 3-5 лет планируют рождение ребенка.

Молодые «люди XXI века» относятся к себе, как к «Я-проекту».

То есть они готовы инвестировать в себя, понимают, что красивая внешность - путь к успеху, и считают здоровье своим активом.

Поколение Z еще не сложилось. Это - наши дети, а возможно, и внуки. Z - это последняя буква латинского алфавита. Либо на ней все закончится, либо общество ждет ребрендинг поколений - время покажет. ☺



«Я буду мамой!»

В холодном ноябре отмечается очень теплый и душевный праздник - День Матери. Поэтому вот уже четвертый год в этом месяце компания «Растем вместе» при поддержке Администрации Алтайского края проводит замечательный праздник для беременных женщин - «Я буду мамой!».

Необычный конкурс красоты впервые прошел в 2007 году. Из 320 заявок была отобрана 176 претенденток. В результате собеседования для 19 мамочек была устроена фотосессия, а Интернет-голосование определило десятку участниц. Немаловажным фактором был и срок беременности - на день конкурса он должен был составлять от 23 до 33 недель.

По решению жюри, победительницей конкурса стала **Ирина КНЯЗЕВА**, у которой в скором времени должна была родиться двойня - мальчик и девочка! Без призов же не ушел никто: подарки (косметика для мам, детские вещи и денежный приз) достались каждой участнице.

В 2008 году в конкурсе, проходившем в зале ДК г.Барнаула, участвовали 10 будущих мамочек (а откликнулись 694 женщины!). Финалистки представляли на суд зрителей и жюри ответственное слово, оригинальное творческое домашнее задание, видеоролик и свое умение дефилировать на сцене. Дамы, несмотря на увеличивающийся день ото дня срок беременности, справились со всем этим блестяще!

Номер «Разговор с мамой» в стихах **Ирины МАЛИНИНОЙ** (получившей звание «Мама - мечта поэта») растрогал всех зрителей. **Ольга ПОТЕХИНА** вышла на сцену с двумя своими сы-



новьями, их выступление принесло Ольге звание «Мама - шарм». А **Марина ВАСИЛЕНКО** («Мама - совершенство») призвала на помощь Верку Сердючку, восточную женщину с питоном и саксофониста! **Юлия ВЕШТЕМОВА** так легко и грациозно кружилась в танце стюардессы, что заслуженно получила приз зрительских симпатий.

Выступление **Елены ЛАРИНОЙ**, которая самозабвенно, искренне и проникновенно исполнила песню Анны Герман «Мы - эхо», покорило жюри. И именно она стала обладательницей титула «Супермама-2008» и главного денежного приза.

В третий раз краевой праздник «Я буду мамой - 2009» прошел в уютном зале государственной филармонии Алтайского края.

Как обычно, 10 участниц финала определились путем Интернет-голосования. Но на сцене зрители увидели лишь 9 будущих мам: одна из участниц (**Ульяна КОРОТКОВА**) к его финалу родила сыночка. На сцене финалистки продемонстрировали визитку, письмо малышу и творческое домашнее задание, а также представили одежду для беременных. Все выступления были необычайно трогательны и красивы.

Юлия БРАГИНА, получившая титул «Мама - загадка», и **Светлана КУЗЬМИНА** («Мама - очарование») читали нежные стихи, **Дарья ЕРШОВА** («Мама - гармония») пела чудесную колыбельную. **Елена ВЕРВАЙН** («Мама - совершенство») исполнила под гитару песню, посвященную мужу, а **Алена ОВЧАРЕНКО** («Мама - вдохновение») с мужем своей песней окунули зрителей в атмосферу 70-х. Очень озорным получился номер «Антошка» **Татьяны МОСКАЛЕНКО** («Мама - нежность»). А **Оксана Хорохордина** («Мама - улыбка») выступала вместе со своей собакой: пес был настолько умен и обаяте-



Молодежь, что помог своей хозяйке завоевать приз зрительских симпатий. **Евгения ФЕЩЕНКО** («Мама - шарм») выступала последней: вместе с мужем они показывали клоунаду.

Юлия ВЕЛИЧКО вышла на сцену со всей своей семьей: мужем, сыночком и дочкой. Сначала



они с сыном станцевали вальс, а потом все вместе - «танец, которому подвластны все возрасты и любые положения», - танец маленьких утят. Юлия и стала победительницей, получив титул «Супермама-2009».

Будущие мамы на празднике могли получить консультации различных специалистов: врачей родильных домов, специалистов Фонда социального страхования и Пенсионного фонда, Краевого кризисного центра для женщин, специалиста по подготовке к родам Центра семьи и детства «Растем вместе».

В этом году праздник состоится **9 ноября** в Алтайском краевом театре музыкальной комедии. Организаторы конкурса приглашают всех поддержать участниц, голосовать и выбирать финалисток и обязательно прийти на сам праздник - торжество нежности и красоты!

На сайте компании «Растем вместе» (<http://www.rastem.ru/>) можно прочитать более подробную информацию о конкурсе. ☺

Студенты против наркотиков

В нашем крае выявлено большое число очагов дикорастущей конопли. Именно это обстоятельство стало поводом для особого поручения Губернатора Алтайского края А.Б. Карлина. Алтайский краевой штаб студенческих отрядов сформировал сводные отряды из числа студентов вузов края для уничтожения дикорастущей конопли.

Помощь бойцам оказывало Главное управление сельского хозяйства, предоставляя информацию о произрастании очагов дикорастущей конопли в муниципальных образованиях края.

Рассказывает директор штаба студенческих отрядов Александр Евгеньевич ИВАНОВ:

- Утилизация растений (за три месяца было уничтожено порядка 8га) производилась в присутствии сотрудников милиции, наркоконтроля Алтайского края, которые документально засвидетельствовали факты уничтожения.

В **Первомайский район** 20 бойцов прибыли 26 июня 2010 года - в Международный день по борьбе с наркоманией и наркобизнесом. Гектар вредного растения был уничтожен.

17 июля и 1 августа бойцы выезжали в **Павловский район**, где после проведения акции были организованы товарищеские футбольные матчи.

Сводный отряд посетил и **п.Власиху** Центрального района г.Барнаула, здесь был утилизирован



гектар конопли. В город **Камень-на-Оби** бойцы студенческого отряда прибыли 14 августа, чтобы уничтожить два участка произрастания дикорастущей конопли.

В двух поселках **Павловского района** 25 и 26 сентября бойцы студенческого отряда не только уничтожили 1,5га дикорастущей конопли, но и провели матчи по футболу и пляжному волейболу.

Но в задачи акции входило не только уничтожение дикорастущего растения, но и проведение разъяснительных бесед с сельской молодежью о вреде употребления наркотиков, занятий по пропаганде здорового образа жизни. ☺



Здоровье - в каждый двор

Сделать лето для детей и подростков приятным и интересным, в особенности для тех, кто по разным причинам не может себе позволить отдыхать в платных организованных местах досуга, и улучшить ситуацию с безнадзорностью подростков во время летних каникул в Немецком национальном районе (ННР) - таковы цели проекта «Здоровье - в каждый двор. Играй, расти, общайся!», осуществляемого Фондом поддержки российских немцев «Алтай».

В рамках проекта была налажена служба дворовых инструкторов. Их функции, как и планировалось, выполняли не просто заинтересованные в работе люди, а с опытом работы с детьми - педагоги, специалисты сферы спортивного досуга. По инициативе Фонда «Алтай» в сотрудничестве с Центром занятости ННР им в помощь была временно трудоустроена группа подростков с лидерскими качествами, которые имели опыт работы со сверстниками в других проектах Фонда «Алтай».

Семь недель в пяти селах Немецкого национального района ребята играли, занимались физкультурой, участвовали в экологических рейдах и тренингах по здоровому образу жизни. Например, большой интерес у подростков вызывали занятия, направленные на достижение определенного результата. Но больше удовольствия, по их словам, доставили игры. Ведь именно в них можно испытать себя, почувствовать дух соревнования, проявить смекалку и на славу повеселиться. Что может помочь дольше оставаться здоровыми, как не смех и хорошее настроение?!

Для занятий и игр был приобретен необходимый инвентарь, подготовлены дворовые инструкторы, которым предстояло по три часа ежедневно обучать подростков различным новым играм, забавам, устраивать командные соревнования, проводить беседы и мини-тренинги по здоровому образу жизни, лекции по экологии, мотивировать подростков на рейды помощи нуждающимся односельчанам и экологические рейды.

Показателем успешной работы инструкторов стала численность участников. Так, в пяти запланированных селах предусматривалось привлечь около 125 ребят, но в итоге собралось **142 подростка**. Конечно, примкнувшим не было отказано, ведь мероприятия по проекту проводились в июле и августе, когда для большинства сельских детей и подростков нет лучшей альтернативы интересно и содержательно провести время со сверстниками, если их родители не приобрели путевку в лагерь отдыха. К тому же нельзя забывать, что эти ребята - подростки из семей, которые не могут обеспечить родительскую долю в оплате подобных путевок.



Сегодня дети и подростки в целом все меньше играют в подвижные игры, больше предпочитают компьютерные, мало общаются друг с другом, плохо умеют играть в командах. Дети, чьи родители мало уделяют внимания организованному семейному отдыху, не умеют самостоятельно сделать свой досуг интересным, который способствовал бы физическому укреплению, развивал желание заниматься сообща и добровольно общественно-полезным трудом, научиться полюбить и взять на вооружение правила здорового образа жизни, получать удовольствие от совместных игр со сверстниками.

По завершении проектных мероприятий можно с уверенностью сказать, что они удалась. Подростки разучили вместе с инструкторами **Е.И. Груниной, Т.Н. Коротких, В.Б. Франк, А.Н. Гордейчук, Е.А. Кран** новые для себя игры, научились играть в командах, чему теперь могут научить и других. Можно утверждать, что досуга такого плана не хватало подросткам. Им, приходившим чуть ли не на час раньше, никогда не хотелось расходиться по домам, да и по завершении проекта они собирались почти тем же составом, чтобы поиграть без инструкторов.

Фонд «Алтай» стремится своей работой добиться результатов на долгий срок, разрабатывая проекты, неизбежно тематически связанные между собой, которые обеспечивают стабильное развитие населения, в особенности молодежи, в районах с компактным проживанием российских немцев. И **проект «Здоровье - в каждый двор. Играй, расти, общайся!»** может служить тому примером, так как он продолжает цепочку инициатив Фонда «Алтай» и КГУСО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям ННР», касающихся сферы здорового образа жизни и организации на каникулах здорового досуга подростков, в данном случае - преимущественно из семей, находящихся в зоне социального риска и не способных самостоятельно создать условия для содержательного отдыха и оздоровления своих детей в летние каникулы. ☺



Приходите к нам играть!

В Кулунде появилась новая детская площадка!

Яркая, красивая, она расположена у многоэтажного дома по ул.Ленина, 6. А еще совсем недавно на этом месте был заросший кустарником пустырь...

Дело в том, что по инициативе молодых депутатов районной Молодежной думы, специалиста по делам молодежи **Елены Ломаченко** - председателя Кулундинской районной общественной организации «Алтайская краевая общественная организация Всероссийского общества инвалидов» **Галины Кибенко** - был разработан социальный проект «Наш двор» и выигран конкурс, объявленный в рамках реализации краевой целевой программы «Молодежь Алтая - 2007-2010». Проект, пропагандирующий здоровый образ жизни, был оценен по достоинству: ребята получили грант на его реализацию – 29 тысяч рублей.

И работа закипела. Были организованы акции: «Ненужные шины», конкурс рисунков «Каким я вижу свой двор», «Сделаем свой двор чище!», «Реконструкция действующих площадок». И самое главное - строительство самой новой площадки.

На торжественном открытии детской площадки было весело, смешно и шумно - не помешала даже не очень ясная погода. Ребятушек, собравшихся со всех соседних домов, развлекали вожатский отряд «Ассорти», танцевальный коллектив Детской школы искусств и юный вокалист Данил Богер.

- Очень приятно, что наша детская площадка ни в чем не уступает городским, - сказала **Валентина Карпенко**, председатель комитета по образованию и делам молодежи Кулундинского района. - Хотелось бы, чтобы она со временем «разрасталась»...



Новая площадка



Торжественный момент: ленточку разрезают **Сергей Балухин** и первоклассница **Аня Гоженко**

Как раз об этом и говорил **Сергей Балухин**, глава администрации Кулундинского сельсовета, пообещавший в ближайшее время оборудовать рядом спортивную площадку, помочь с высадкой зеленых насаждений. Только с условием: бережно ко всему относиться.

Елена Ломаченко, специалист по делам молодежи, депутаты районной Молодежной думы искренне благодарны за помощь в реализации проекта администрациям района и сельсовета, предпринимателям Елене и Раилу Муфаздановым, местному отделению партии «Единая Россия», директору ООО «Восток» Василию Дмитриеву. ☺



Уважаемые коллеги!

В 2010 году Профессиональная ассоциация совместно с ГОУ СПО «Барнаульский базовый медицинский колледж» при организационной поддержке Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности проводит обучающие семинары для главных и старших медицинских сестер «Управление сестринской деятельностью в учреждениях здравоохранения».

III семинар - «Роль руководителей сестринского дела в постдипломном образовании, аттестации и сертификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием. Лицензирование сестринского дела в ЛПУ» - состоялся 22 октября 2010г. в конференц-зале ГОУ СПО «ББМК».

Мы знакомим вас с докладом Натальи Ивановны Вайтикунас, руководителя учебно-методического кабинета, преподавателя высшей категории «Основ сестринского дела» ГОУ СПО «ББМК», «Учебно-методический кабинет (УМК) на базе ЛПУ, как форма профессионального партнерства практического здравоохранения и профессионального учебного заведения».

УМК как плодотворная форма партнерства

Работа медицинской сестры очень многогранна: это - выполнение врачебных назначений, осуществление сестринских манипуляций, соблюдение санитарно-противоэпидемического режима, медицинской этики и деонтологии, качество ведения медицинской документации, медикаментозное лечение, подготовка пациентов к лабораторным и инструментальным методам исследования, профилактическая деятельность, научно-исследовательская работа и др.

Создание учебно-методических кабинетов, в которых трудятся сотрудники среднего профессионального образования, в определенной мере не только решает современную проблему единения системы образования и практического здравоохранения, но и приносит им обоюдную пользу.

АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» в 2007 году разработано и утверждено Положение об учебно-методическом кабинете ЛПУ по организации работы с сестринским персоналом.

И через год по инициативе Ассоциации и при непосредственном участии Л.А. Плигиной было принято решение об открытии учебно-методического кабинета на

базе МУЗ «Городская больница №4», г.Барнаул. Его руководителем утверждена преподаватель высшей категории «Основ сестринского дела» ГОУ СПО «ББМК» **Н.И. ВАЙТИКУНАС.**

В течение двух месяцев были разработаны и утверждены общие положения, штат УМК, его задачи, плановая и учетная документация.



Чтобы определить план работы кабинета, было решено провести анализ проблем практического здравоохранения и насущных потребностей медсестер в плане профессионального развития. Для этого разработали анкету для медицинских сестер стационара и поликлиники.

По результатам анкетирования были сделаны следующие выводы:

- ♦ только 83% медицинских сестер считают необходимым постоянное повышение квалификации путем занятий;

- ♦ в структуру сестринской деятельности входят: подготовка пациента к обследованиям (31%); задача лекарств (25%); постановка инъекций: п/п, в/м, в/в (72%); уход за пациентом (35%); дополнение документации (98%); профилактические беседы с пациентами (70%); обучение пациентов (52%); беседы с родственниками (41%);

- ♦ сами медсестры считают себя специалистами: высокого класса - 58%; среднего класса - 42%;

- ♦ безопасным свое рабочее место считают лишь 25%;

- ♦ медсестры хотели бы повысить свои знания и умения по разделам: инфекционная безопасность; сердечно-легочная реанимация вне реанимационного отделения; инновации в сестринском деле; нормативные документы; сестринский процесс; инструментальные методы исследования; методы простейшей физиотерапии; уход за пациентами; ►

◀ лабораторные методы исследования; зондовые манипуляции; питание и кормление; хранение и раздача лекарств;

◆ 51% медсестер предложили свою тематику для занятий в УМК: по инфекционной безопасности, неотложным состояниям, психологии общения, здоровому образу жизни и профилактике хронических заболеваний, о побочных действиях лекарственных веществ, по освоению некоторых медицинских манипуляций (запись ЭКГ, тонометрия, постановка парабульбарных инъекций). Кроме того, две медсестры высказали пожелания по проведению занятий по фармакологии, эндокринологии и терапии.

Больше всего предложений было связано с увеличением заработной платы, уменьшением нагрузки, улучшением условий труда, оздоровлением медицинского персонала; 10% медсестер высказались за введение охраны рабочих мест.

По результатам анкетирования, ориентируясь на практический опыт работы главной медицинской сестры городской больницы №4 Е.А. Ветхоловской, был разработан план работы УМК на 2009 год.

И вот в декабре 2008г. прошла презентация кабинета, на которой присутствовали директор ББМК В.М. Савельева и замдиректора по учебной работе Г.М. Малиновская, начмед ЛПУ О.А. Чаловская, президент АРОО «ПАСМР» Л.А. Плигина, главный редактор журнала «Здоровье алтайской семьи» И.В. Козлова и представители СМИ.

В 2009 году с участием Ассоциации было проведено оснащение кабинета: приобретены мебель, компьютерная и офисная техника, фантомы для отработки практических навыков, оформлен стенд «Современные технологии в медицине», созданы фильмотека и картотека медицинской литературы, оформлены папка с нормативными документами, паспорт кабинета.

Для медицинских сестер различных отделений ЛПУ раз в месяц проводились сестринские конференции и практические занятия. Медицинская сестра реанимационного отделения Ф.Ф. Коцеева провела мастер-класс по наложению линейных периферических венозных катетеров для процедурных медицинских сестер. Врачи-реаниматологи организовали для медсестер неврологического отделения мастер-класс по постановке нозогастрального зонда. Был проведен зачет у медицинских сестер по инфекционной безопасности. Помимо этого, практикующие медицинские сестры получали методическую и консультативную помощь.

В условиях УМК медицинские сестры имеют возможность подготавливаться к аттестации. Трём медицинским сестрам из ЛПУ оказали необходимую помощь при подготовке к участию в краевом профессиональном конкурсе средних медицинских работников. Медсестра Е.Попова заняла I место в краевом профессиональном конкурсе в номинации «Лучший фельдшер» и была делегирована на III Всероссийский съезд средних медицинских работников, который состоялся в г.Екатеринбурге 15-16 октября 2009 года.

В декабре 2009г. главная медицинская сестра ЛПУ Е.А. Ветхоловская обменялась опытом с учебно-методическим отделом на базе Кемеровской областной больницы.

Анализируя работу УМК в 2009 году, можно сказать, что работу кабинета необходимо продолжать и совершенствовать, привлекая различных специалистов, усиливая работу по организации самостоятельной творческой деятельности медицинских сестер. Несомненно, работа УМК положительно влияет на уровень теоретической и практической подготовленности медицинских сестер, и в то же время кабинет расширяет возможности преподавателя и помогает при профессиональной подготовке студентов. ☺



*Интересный
ФАКТ*

Рабочий стресс

За интересную творческую работу придется расплатиться хроническим стрессом и проблемами в семье, считают исследователи из Канады.

Социологи опросили свыше 1200 человек с творческой работой, требующей креативности и личного подхода к делу.

Оказалось, что творческие личности испытывают чрезмерное давление на работе, чувствуют, что трудовая нагрузка им не по силам, и чаще получают связанные с работой электронные письма, смс-сообщения и звонки вне рабочего времени. Также креативные люди чаще пытаются совмещать работу и домашние дела, что приводит к конфликту между личной жизнью и рабочими обязанностями. Люди с творческой работой чаще думают о своем деле дома, а значит, их рабочий день продолжается 24 часа в сутки. По мнению специалистов, такие стрессовые моменты творчества отвлекают от положительной стороны условий работы.

Комфорт превыше всего

Если вы устали от работы и появилось желание сменить ее, не торопитесь - для начала попробуйте пересесть на более удобный стул или кресло. Психологи из США выяснили, что комфорт рабочего места значительно сказывается на настроениях сотрудников.

Психологическое состояние человека напрямую зависит от физического комфорта. Так, на переговорах больше шансов добиться успеха, когда ваш партнер сидит в мягком кресле. Это же касается и офисного работника, который чаще будет раздражаться, сидя в неудобном положении на протяжении долгого времени.

Очень важно, в каких условиях мы работаем, ведь в прямой зависимости от этого фактора формируется наше настроение.



Женщины, берегите свою грудь!

Женская грудь - это символ красоты и совершенства, материнства и плодородия. Она может быть предметом гордости обладательницы, а может оказаться объектом каждодневного переживания.

Современные статистические данные свидетельствуют о том, что в общей структуре заболеваний женского населения патологические процессы молочной железы выявляются с частотой 13-30%. Статистика неумолима - на протяжении последних десятилетий отмечается ежегодный прирост заболеваемости. Ежегодно в мире регистрируется около 550 тысяч новых случаев онкологических заболеваний молочных желез. Заболеваемость городского населения, как правило, выше, чем у сельского. Наблюдается его нарастание во всех промышленных регионах планеты.

В чем причины? Вопрос сложный. **Изменилась экология; женщина, часто попирая принципы материнства, встала на одну ступень с мужчиной в борьбе «за хлеб насущный».** Снизилась репродуктивная активность, но зато возросла деловая, сопровождающаяся перегрузками: физическими и моральными, стрессами и хронической усталостью. **Растет генетическая предрасположенность**, уменьшилось число родов, формируется тенденция к позднему деторождению, отказу от грудного вскармливания.

Молочная железа развивается в результате воздействия внутренних и внешних факторов, связанных с работой репродуктивной и эндокринной систем организма. В ней одновременно протекают процессы развития и увядания (инволюции), которые порой идут с отклонением от нормы, что и приводит к возникновению различных заболеваний. Эти заболевания различаются не только природой, характером и формой нарушений, не только особенностями протекания, но и тяжестью возможных последствий. Их много, поэтому зачастую женская красота оказывается такой незащищенной и хрупкой.

Можно выделить некоторые общие причины возникновения основных патологий молочных желез:

◆ *социально-бытовые факторы*: если женщина не удовлетворена своим семейным положением или положением в обществе, это отражается на ее нервно-психической сфере, развивается стрессовая реакция организма на источник отрицательных эмоций. Если стрессы повторяются регулярно или носят затяжной характер, иммунная система перестает справляться со стрессовой перегрузкой. Происходит сбой в гормональной регуляции молочных желез, что становится причиной возникновения патологии молочных желез;

◆ *особенности работы репродуктивной системы*. В силу генетических факторов или жизненных обстоятельств работа репродуктивной системы у женщины может протекать с отклонениями от нормы. Раннее половое созревание и наступление менструаций, отсутствие беременностей и родов, большое число аборт, поздний возраст первых родов, отсутствие или непродолжительная лактация, ановуляция, поздняя менопауза - все эти факторы способны стать причиной как небольших, так и серьезных нарушений в работе молочных желез;

◆ *гинекологические заболевания* часто являются спутниками или причиной заболеваний молочных желез;

◆ *нарушения эндокринного баланса и метаболических процессов*: ожирение, артериальная гипертония, дисфункция щитовидной железы, сахарный диабет;

◆ *заболевания печени и желчевыводящих путей*, приводящие к гиперэстрогенизму, к нарушению обменных процессов;

◆ *наследственная предрасположенность*: те женщины, у которых в роду

Олеся Валерьевна АНДРЕЕВА,
медицинская сестра
консультативной
поликлиники ГУЗ «Краевая
клиническая больница»,
член АРОО «ПАСМР» с
2004 года

Изменилась экология; женщина, часто попирая принципы материнства, встала на одну ступень с мужчиной в борьбе «за хлеб насущный». Снизилась репродуктивная активность, но зато возросла деловая, сопровождающаяся перегрузками: физическими и моральными, стрессами и хронической усталостью. **Растет генетическая предрасположенность, уменьшилось число родов, формируется тенденция к позднему деторождению, отказу от грудного вскармливания.**



Советы медицинской сестры

были родственники с онкологическими заболеваниями, являются одной из главных групп риска по заболеваемости опухолевыми болезнями молочной железы;

◆ *сексологические причины*: отсутствие или нерегулярность половой жизни, отсутствие сексуальной удовлетворенности;

◆ *личностные особенности больных*: повышенная склонность к депрессии, к эгоцентризму, быстрая смена настроений, конфликтность, низкая способность психики справляться с психологическими проблемами - все это напрямую способствует возникновению патологии молочных желез;

◆ *вредные привычки*: курение, алкоголизм.

Наличие вышеперечисленных факторов риска обязывает женщин соблюдать регулярность обследований молочных желез, периодичность которых исходит из степени значимости имеющихся факторов.

Все женщины должны проводить **самообследование молочных желез** в первую фазу менструального цикла (5-12 день от начала менструации). Обнаружение любого неблагополучия, даже кажущегося, является поводом для обращения к врачу!

Для улучшения маммологической помощи в Алтайском крае был создан и с 2001 года функционирует **Краевой маммологический центр на базе Краевой клинической больницы**. Обследование пациентов, направленных на консультацию к врачу-маммологу, проводится на современном уровне, согласно принятым стандартам и алгоритмам обследования.

Так, **проводятся следующие обследования молочных желез:**

◆ *маммографическое обследование* - это основной и самый надежный метод оценки состояния молочных желез;

◆ *пневмокистография* - методика, позволяющая контрастировать кисту воздухом, в результате чего на рентгенограммах визуализируется внутренняя выстилка кисты, что позволяет с высокой степенью достоверности диагностировать любую внутрикистозную патологию;

◆ *дуктография* - контрастное исследование протоков молочной железы. Метод используется при патологических выделениях из соска, подозрительных на наличие внутрипротоковых образований. Эта методика позволяет распознать мельчайшую внутрипротоковую патологию, которая не



может быть обнаружена другими методами;

◆ *ультразвуковое исследование* - ценный безопасный метод диагностики, превосходно зарекомендовавший себя при обследовании женщин молодого возраста, также ультразвуковой метод позволяет проводить дифференциальную и уточняющую диагностику при различных патологических состояниях молочных желез;

◆ *пункционная биопсия под контролем УЗИ*, с последующим цитологическим исследованием взятого материала.

Также имеется возможность **проведения пациенткам консультаций узких специалистов**: эндокринолога, акушера-гинеколога, гастроэнтеролога, невропатолога, гинеколога-эндокринолога, гнойного хирурга, хирурга-эндокринолога, хирурга-косметолога.

Дорогие женщины! Ваше здоровье находится в ваших руках. Только раннее своевременное обращение к врачу позволит избежать дальнейших проблем со здоровьем. ☺

Дорогие коллеги!

У нас появилась новая форма общения с вами в Интернет-пространстве. 15 сентября 2010г. мы открыли web-сайт: www.pasmr.ru

Надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество в концепте девиза «Будущее профессии создадим вместе: доступность, открытость, информированность».

С уважением,
Президент АРОО ПАСМР
Л.А.Плигина

При отсутствии изменений в возрасте до 35 лет не реже 1 раза в 3 года проходить контрольные обследования у специалиста. В 40-летнем возрасте всем женщинам следует провести клиническое и маммографическое обследование. Начиная с 45 лет все женщины должны проходить профилактическое маммографическое исследование (скрининг), периодичность которого определяется врачом в зависимости от исходных данных. Женщины с генетической предрасположенностью к развитию рака молочной железы с 25-летнего возраста подлежат клиническому и ультразвуковому обследованию. При достижении 35-летнего возраста проводят маммографическое и ультразвуковое обследование.

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



«Мы здоровью скажем «Да»

- Три года в Алтайском крае проводится дистанционная краевая **научно-практическая конференция «Мы здоровью скажем «Да»**, - рассказывает координатор проекта **Евгения Васильевна МОРОЗОВА**. - Ее организаторы - Алтайское региональное отделение Общероссийского общественного движения «Российский Союз - за здоровое развитие детей», АКОО «Краевой Союз - за здоровое развитие детей».

Конференция призвана формировать у подрастающего поколения Алтайского края ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; активизирует деятельность школьников по получению знаний о многогранной природе здоровья и способах его сохранения и укрепления; развивает навыки учебно-исследовательской деятельности, способствует интеллектуальному развитию старших школьников.

Заочная форма интеллектуального конкурса ежегодно подтверждает свою прогрессивность, так как дает возможность школьникам из отдельных районов принять участие в конференции без выезда к месту проведения. За три года в конференциях «Мы здоровью скажем «Да» приняли участие **607** учеников 9-11 классов **из 43 районов и городов** Алтайского края. Более половины из них - сельские школьники (2008г. - 60,5%; 2009г. - 63%; 2010г. - 54%).

Оценку работ проводит экспертная группа, в состав которой входят преподаватели АКИПКРО, Барнаульского базового медицинского колледжа, учителя школ, ученые Института водных и экологических проблем СО РАН и другие специалисты.

По итогам конференций уже издано три сборника лучших реферативных и исследовательских работ школьников Алтайского края, посвященных актуальным вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья.

ОТ РЕДАКЦИИ

Мы ознакомились с рядом рефератов и исследовательских работ ребят. И, честно сказать, были приятно удивлены широтой интересов, серьезностью подходов к исследовательским работам. На наш взгляд, важно и то, что работы проводились на местном материале. Уважение вызывает и серьезный подход преподавателей к работе. Интересы исследователей очень разнообразны: проблемы питания и раннего материнства, экологии и влияния на здоровье классической музыки и кошек... - все это стало предметом работ.

Мы приняли решение ознакомить вас, уважаемые читатели, с исследованиями ребят. Надеемся, что в них вы найдете полезное для себя. Возможно, эти публикации подтолкнут на проведение аналогичной работы по формированию здорового образа жизни в вашем селе, городе, школе.

Правильно питаться не так трудно

Здоровье - важнейшая ценность, определяющая качество жизни человека. Во многом наше здоровье зависит от того, как мы питаемся. В современном мире возникла новая болезнь - переедание. В России до 25% детей имеют избыточный вес тела, а располневших взрослых - до 50%. Избыточный вес, наряду с курением, употреблением спиртных напитков и недостаточной физической активностью, является причиной многих болезней, преждевременной старости и смерти. Ужасна смерть от голода, но нелепа смерть от сытости!

В своей исследовательской работе **«Выявление проблем питания населения нашего села и состава продуктов питания, продаваемых в наших магазинах»** учащийся Грязновской школы (Тюменцевский район) **Виталий КОБЕР** провел социологический опрос населения своего села и проанализировал полученные данные.

Задачей исследования, кроме того, ставилось выяснить, как питается население села, выявить проблемы питания, изучить состав потребляемых продуктов, выявить наличие в них пищевых добавок, особенно тех, которые негативно могут сказаться на здоровье.

Изучив различную литературу по правильному питанию, исследователь пришел к выводу, что **существуют несложные правила питания**, соблюдение которых позволяет сохранять отличную форму и прекрасно себя чувствовать. Итак.

- ◆ Едим в одно и то же время.
- ◆ Принимаем пищу 3-4 раза в день (если занятия преимущественно физическим трудом) и 4-5 раз (если - умственным).

- ◆ Соблюдаем баланс белков, жиров и углеводов: 1:1:4 - для лиц физического труда и 1:0:8:3 - для умственного, не забывая при этом употреблять побольше овощей, фруктов и молочных продуктов и поменьше - сахара и сладостей.

- ◆ Обращаем внимание на содержание витаминов и микроэлементов в потребляемых продуктах, зимой и весной принимаем поливитаминные препараты.

- ◆ Ежедневно едим первые блюда.
- ◆ Ни в коем случае не переедаем.
- ◆ Не ужинать позже, чем за 2-3 часа до сна.

Спокойно и постоянно соблюдайте старые добрые классические правила питания, и, будьте уверены, ваш организм вас за это отблагодарит!

Как и сколько мы едим? Для того чтобы ответить на этот вопрос, было проведено анкетирование учащихся старших классов и взрослого населения села. Вопросы были, на первый взгляд, самые простые: *сколько раз в день вы питаетесь? регулярно ли вы завтракаете? ежедневно ли вы едите первые блюда? любите ли вы плотно поужи-*



Гражданское общество

▶ *нать? ежедневно ли вы едите свежие овощи, фрукты? едите ли вы в промежутках между едой? за сколько часов до сна вы ужинаете?*

И выяснилось, что из всех опрошенных жителей села Грязново **7%** питаются 2 раза в день; **17%** - 3 раза; **46%** - 4 раза; **17%** - 5 раз; **13%** - более 5. Регулярно завтракают **60%**, нерегулярно - **40%** жителей. Ежедневно едят первые блюда **50%**. Плотно любят поужинать **67%**. Ежедневно едят сырые овощи, фрукты **30%** опрошенных. Едят в промежутках между едой **74%**, **26%** питаются в определенное время. Разнообразное меню в течение дня, недели - у **93%** опрошенных. Едят перед сном **17%**, за 1 час до сна - **33%**, за 2 часа до сна - **27%**, за 3 часа до сна - **23%**.

Проблемы в питании жителей села были обозначены так: из 150 опрошенных **50%** не едят ежедневно первые блюда; **50%** - едят перед сном или за 1 час до сна; **67%** - любят плотно поужинать; всего **30%** ежедневно едят сырые овощи и фрукты; **74%** едят в промежутках между едой, то есть не соблюдают режим питания.

Наше здоровье зависит не только от того, сколько мы едим и как, но и от того, что мы едим. Проводя опрос, автор поинтересовался, **по какому принципу покупают продукты в магазине:** по вкусу (то, что любят) - **66%**; по цене - **29%**; по полезности - **5%**. На вопрос «**Обращаете ли вы внимание на состав продуктов?**» лишь **52%** ответили «Да». На срок годности обращают внимание **62%** опрошенных. А на штрих-код обращают внимание и умеют его читать только **5%**.

Были проанализированы продукты питания, которые продают в магазинах села, и составлены таблицы продуктов с пищевыми добавками Е, занесенными в список особо вредных по информации INFO МИНЗДРА.

Почему именно «Е»? Специфические названия пищевых добавок, как правило, длинны и отражают их сложный химический состав. Поэтому в странах Европейского сообщества была создана система цифровой идентификации, где буква «Е» обозначает разрешенные в этих странах пищевые добавки. Разрешение на применение добавок выдает специальный комитет ВОЗ. Окончательное разрешение на использование тех или иных добавок у себя в стране выдают соответствующие органы здравоохранения. Так, в США и в России запрещена пищевая добавка E123 (амарант), а вот в Европе, особенно во Франции, эта добавка остается очень популярной. В настоящее время 250 пищевых добавок в России разрешается использовать в производстве своих пищевых продуктов или допускается их присутствие в импортных.

Результаты исследования таковы. Большинство продуктов питания, которые продаются в магазинах с. Грязново, содержат пищевые добавки Е, занесенные в список особо вредных по информации INFO МИНЗДРА, и не занесенные в таблицу наиболее вредных пищевых добавок по информации INFO МИНЗДРА. На этикетках совсем немногих



продуктов мы не обнаружили добавок Е, но это не значит, что они не присутствуют, - возможно, производитель их попросту не указал.

Существуют несложные правила питания, соблюдение которых позволяет сохранять отличную форму и прекрасно себя чувствовать.

Современный человек, к сожалению, не может полностью избежать употребления пищевых добавок. Важно знать, какие из них содержатся в конкретных пищевых продуктах. **Мы имеем право выбора относительно того или иного продукта,** но для того чтобы сохранить свое здоровье и быть уверенным в том, что на вашем столе натуральная и здоровая пища, - **следуйте простым рекомендациям:**

- ◆ **внимательно читайте этикетки,** знайте расшифровку кодов и не обращайте внимания на торпильных покупателей, хватающих все подряд;

- ◆ **не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской.** Скорее всего, они напичканы красителями;

- ◆ **не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;**

- ◆ **выбирайте свежие сырые овощи и фрукты.** Но знайте, что импортные фрукты и овощи (яблоки, лимоны и т.д.) обрабатывают специальными веществами для лучшей сохранности и придания блеска;

- ◆ **чем меньше список ингредиентов** в готовых продуктах, тем меньше добавок. Продукты с изысканным, пикантным вкусом, скорее всего, содержат различные добавки;

- ◆ **вместо покупки готовых соков** делайте их сами;

- ◆ **не перекусывайте чипсами,** готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными бургерами;

- ◆ **откажитесь от переработанных** или законсервированных мясных продуктов, таких, как колбаса, сосиски, тушенка в банках;

- ◆ **готовьте сами,** безо всяких пищевых добавок, из свежих натуральных продуктов.

Полученные результаты были обсуждены на шестой научной научно-практической конференции.



Старое - не значит забытое

Изучить влияние народных игр на здоровье - такую цель поставила в своей исследовательской работе **Евгения КИНСТЛЕР**, ученица 8 класса МОУ «Плотниковская ООШ» Косихинского района.

Современные школьники испытывают при учебе влияние массы вредных факторов: гиподинамия, гипоксия, психические перегрузки, условия обучения, не отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям. Из всех школьных дисциплин, пожалуй, **только уроки физкультуры способны поддерживать, а при хорошей организации - и повышать уровень здоровья ребят.** Они ослабляют негативное влияние интенсивной интеллектуальной и статической нагрузки, способствуют поддержанию работоспособности, необходимой для освоения школьных программ на протяжении учебного дня, недели. Специальные биоритмологические исследования показали, что **для учебы без признаков выраженного утомления школьники 10-11 лет должны выполнять в часы учебных занятий 5 тысяч шагов** (это примерно 2,5км).

Итак, каким должен быть урок физической культуры? Об этом сегодня думают многие: дети, родители, представители власти... Каждый обсуждает этот вопрос со своей позиции, и их мысли далеко не всегда совпадают с мнением педагогов.

Министр спорта, туризма и молодежной политики **Виталий Мутко** считает, что форма проведения уроков физкультуры в школах должна быть обновлена, а их число в школах должно возрасти с нынешних двух - до трех, а еще лучше - до четырех в неделю. *«Можно и ввести полностью один день, например, как это сделали в Татарстане в вузах: суббота - день занятий физкультурой»*, - считает он.

Не секрет, что большинство детей терпеть не могут уроки физкультуры. По результатам анкетирования многие учащиеся школы с.Плотниково видят идеальный урок физкультуры только в игровой форме. Волейбол, футбол, баскетбол - это базовые виды школьной программы. Но в сельских школах при этом существует проблема - недостаточное количе-



ство спортивного инвентаря. А вот для народных игр нужны простые приспособления, изготовленные собственными руками.

Школьный урок физкультуры должен быть нацелен не на стремление к рекордам, а на сохранение здоровья...

В задачи исследования Евгении вошло не только изучить литературу по данной теме, но и подобрать игры для уроков физической культуры.

Полезность игр трудно преувеличить. Но почему-то стали забываться веселые подвижные игры: салки, прятки, городки, лапта, чиж... А ведь они развивают основные физические качества не хуже специальных физических упражнений.

В большинство русских народных игр участники играют на свежем воздухе. Игры эти очень разнообразны, требуют много движения, находчивости, смекалки, дают массу всяких физических навыков и умений! **Они не только полезны для здоровья, но и необходимы для воспитания смелости, ловкости, упорства в достижении цели, то есть для становления характера человека.**

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Лапту», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения по командам преподавателя и такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов («Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и др.).

Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением или упражнения с преодолением тяжести собственно



Гражданское общество

го тела («Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и т.п.).

Нет, нельзя допустить, чтобы замечательные игры забылись, затерялись. Учите детей играть! И сами учитесь вместе с ними! Ведь - игры не просто детская забава, но, как сказал известный советский педагог В.А. Сухомлинский, и «животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений».

Народные игры подготавливают к отдельным видам спорта. В отличие от гимнастики, где слишком много искусственного и навязанного детям, эти игры опираются на живую детскую инициативу, вносят в душу ребенка радость и веселье, приучают при этом к дисциплине и согласованию своих желаний с желаниями других. Использование подвижных игр способствует закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

Исследовательница предлагает правила нескольких народных игр, в которые можно сыграть у себя во дворе.

Чиж

Для игры нужны чиж и две палки. Чиж - это короткая палочка с заостренными концами.

На земле чертят кон (круг диаметром в 1м), в центре его кладут чиж и определяют поле, куда следует направлять полет чижа. Играют двое. Один из играющих (метальщик) ударяет палкой по заостренному концу чижа, стараясь выбить его в поле (можно сначала подбросить его вверх, а потом вторым или даже третьим ударом выбить подальше). В случае промаха, а также, если чиж ляжет слишком близко от кона (на расстоянии меньше, чем длина палки), метальщик может повторить удар, но после третьего промаха меняется с водящим ролями.

Второй игрок - водящий - старается поймать чиж на лету или задержать его палкой и с того места, куда упадет чиж, ударом палки забросить его обратно в кон. Метальщик препятствует этому, стараясь



отбить чиж и снова направить его в поле. Если чиж попадет в круг или водящий поймает его на лету, игроки меняются ролями.

Котел

В центре площадки роется котел (неглубокая круглая лунка-ямка 20-30см в поперечнике). Вокруг котла, отступив от него на 2-3м, делаются лунки поменьше. Задача водящего - загнать мяч в котел. Играющие клюшками препятствуют ему в этом, отбивая мяч от котла и одновременно охраняя свои лунки. (Лунка считается в безопасности, если в нее опущена клюшка (а не нога!)). В тот момент, когда кто-нибудь из играющих вынет клюшку из лунки для удара по мячу, водящий может занять лунку своей клюшкой. Игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Если водящий сумеет загнать мяч в котел, все обязаны поменяться лунками. Для водящего это опять удобный момент для занятия пустой лунки. Естественно, мяч можно отбивать только клюшкой.

Если вы играете на асфальте, то вместо котла можно установить небольшие воротца, а лунки заменить обыкновенные консервные банки. Вместо клюшек можно использовать палки-биты, которые пригодятся для городков, лапты и других игр.

Чехарда

Место проведения - открытая площадка или спортивный зал, количество участников - 4-10 человек. Встаньте друг за другом с промежутками до пяти шагов. Голову пригните и сами согнитесь, опираясь на согнутую в колене ногу. Последний разбегается и по очереди перепрыгивает через каждого стоящего впереди, опираясь руками о его спину. Играющие постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший становится впереди. Кому прыжок не удастся, выбывает из игры.

Мы планируем продолжать знакомить наших читателей с некоторыми исследовательскими работами по вопросам здорового образа жизни. ☺



«Селигер-2010»

Двадцать тысяч молодых людей из всех регионов России собрались в июле этого года на озере Селигер. У каждого из них уже есть опыт побед, энергия и сила воли для решения поставленных задач.

Форум «Селигер-2010» представляет собой образовательную площадку, созданную для выявления эффективных технологий работы молодежных сообществ и поддержки талантливой молодежи. Каждому участнику предоставлена возможность презентовать свою программу (проект) всем заинтересованным структурам с целью получения прямого доступа к инвестициям, грантам, фондам крупнейших частных компаний, государственных корпораций, к государственным программам.

Форум предлагает участникам обширную образовательную программу, прошедшую в рамках семи тематических смен: «Международная смена»; творческая смена «Арт-парад»; «Зворыкинский проект» (инновационные и технические проекты); «Информационный

поток» (объединил молодых журналистов); смена «Молодежное предпринимательство»; «Технология добра» (волонтерские и социальные проекты) и смена «Лидерство».

Уникальность мероприятия заключается в том, что здесь с целью эффективного взаимодействия с молодежью одновременно собираются первые лица страны. Так, форум «Селигер-2009» посетили Президент России **Дмитрий Медведев**, Председатель Правительства РФ **Владимир Путин**, первый вице-премьер **Игорь Шувалов**, вице-премьер **Сергей Иванов**, первый заместитель руководителя Администрации президента **Владислав Сурков**, федеральные министры **Виталий Мутко**, **Андрей Фурсенко**, **Юрий Трутнев**, губернаторы многих регионов и мэры десятков городов России. Также на меро-



приятию были известные бизнесмены, звезды шоу-бизнеса, ведущие общественные деятели страны.

В делегацию из Алтайского края на «Селигер-2010» вошли 13 человек. Это ребята из Барнаула, Горно-Алтайска, Новоалтайска, Алтайского и Красногорского районов. Руководителем нашей делегации стала **Влада ДЕСЯТКИНА**, заведующая сектором по делам молодежи администрации Кошкунского района.

Во время первого заезда на Всероссийском молодежном образовательном Форуме «Селигер-2010» были представлены две смены: «Арт-Парад» и «Международная смена».

Для участников смены «Арт-Парад» была организована насыщенная образовательная программа, которая включила в себя встречи с экспертами в области музыки, литературы, дизайна, танца, фотографии, представителями власти и бизнеса, получившими признание в России и за рубежом. Также у участников этой смены была возможность найти единомышленников из разных стран мира, реализовать свой проект, заключить контракты с галереями, издательствами, журналами, выставочными центрами.

Международная смена на «Селигере» проведена была впервые. Ее участниками стали более 3000 человек из 30 стран мира. Все мероприятия смены проходили на английском языке.

Участники из Алтайского края отправились на Всероссийский молодежный образовательный Форум «Селигер-2010» за счет средств краевой целевой программы «Молодежь Алтай» на 2007-2010 годы. ☺

Участник делегации Алтайского края **Михаил ТРИФОНОВ**, выпускник стоматологического факультета АГМУ, победитель краевого фестиваля студенческого творчества «Феста-2010» в номинации «Художественное слово», на форуме «Селигер» презентовал свой поэтический сборник «Другая анатомия». Он одержал победу в поэтическом соревновании, которое проводилось на отделении «Слово» смены «Арт-парад».

Михаил СЕЙДУРОВ представил программу «Организация производства сварных конструкций по инновационной технологии», а **Сергей ИВАНОВ** презентовал проект «Многокомпонентное насыщение поверхности стальных деталей на основе бора».

На уровне Федерального агентства по делам молодежи было выделено четыре интересных и социально значимых проекта. Особое внимание экспертной комиссии заслужил проект «Дыхательный тренажер «Карбоник», исполненный **Николаем ЯКУШЕВЫМ**. Это медицинский прибор, способный лечить и профилактировать ишемическую болезнь сердца и мозга, сосудистые заболевания, многие заболевания органов дыхания. Также интерес вызвал проект **Андрея ШАЛУНОВА** «Ультразвуковая сушильная установка», проект туристского комплекса **Яны КАШУН** «Шаманское SPA» и проект **Марии БУТИНОЙ** «Создание системы военно-патриотического воспитания молодежи через военную песню».

В число 30 победителей конкурса «У.М.Н.И.К. на СТАРТ», который рассчитан на поддержку молодых ученых, в рамках инновационной смены «Зворыкинский проект» вошли **Алексей ДОРЕНСКИЙ** и **Светлана САМОДУРОВА** из Барнаула, а также **Сергей ТЕРЕНТЬЕВ** и **Максим ЛЕНСКИЙ** из Бийска. Рубцовчанка **Екатерина СМОЛЯКОВА** отличилась в смене «Информационный поток».



Репродуктивное просвещение молодежи должно быть

Просвещение - одно из главных направлений улучшения репродуктивного здоровья, повышения репродуктивного потенциала. Так считает Галина Никифоровна ПЕРФИЛЬЕВА, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач России, автор федеральной и региональной программ планирования семьи.

- В самом начале 60-х годов XX века - всего 50 лет назад - произошли два исторических события, всерьез затронувшие будущее всего человечества: 12 апреля 1961 года человек впервые полетел в космос и годом ранее (в 1960г.) была зарегистрирована первая таблетка для контрацепции.

Первое событие воодушевило ученых всего мира на смелые мечты и дерзновения... Второе - послужило основой для разработки ВОЗ Концепции охраны репродуктивного здоровья, принятой 50 лет назад и получившей название «Планирование семьи и охрана репродуктивного здоровья».

У нас в стране концепция планирования семьи как система сохранения и восстановления репродуктивного здоровья получила признание и развитие 20 лет назад. Почти в это же время в Алтайском крае была разработана программа охраны здоровья ма-

тери и ребенка. С позиций системного подхода планирование семьи рассматривалось как основной компонент программы.

Разработанная система охраны репродуктивного здоровья включала три основных направления:

- ◆ профилактика непланируемой беременности (контрацепция);

- ◆ планирование беременности («предгравидарная подготовка»);

- ◆ диспансеризация женщин активного фертильного возраста - как система восстановления и сохранения репродуктивного здоровья.

Был ли результат? Привожу данные академика В.Н. Серова: «В 1988 году было 5млн. абортов, в 1995 году - 2,77млн., а в 2009 году - не превышало 1млн.». Материнская, младенческая смертности существенно были снижены. В Алтайском крае уже через 10 лет функционирования программы материнская, младенческая и пе-

ринатальная смертности, а также частота абортов были снижены в 3 раза: уровень этих показателей был одним из самых низких в России.

Нужно было идти дальше, развивать и совершенствовать систему. Однако этого не произошло... Началось свертывание программы планирования семьи. Перестала существовать федеральная программа по планированию семьи. В крае перестал функционировать учебный центр, ориентированный на просвещение молодежи. И мы получили то, что получили... Раннее начало половой жизни - рост абортов у подростков или юное материнство. Беспорядочные половые связи - венерические заболевания - бесплодие или невынашивание беременности в последующем.

Сегодня в России началось восстановление утраченных позиций по сохранению и восстановлению репродуктивного здоровья. Наиболее уязвим в этом плане молодежный контингент. И первым важным шагом в осуществлении правильного репродуктивного выбора должна быть грамотная информированность молодежи.

Что мы можем констатировать сегодня в отношении репродуктивного просвещения? В школах, к сожалению, и по сей день действуют запреты школьных учителей, родителей и других противников просвещения читать лекции молодежи по вопросам полового воспитания и репродуктивного здоровья.

Профессор В.Е. Радзинский метко заметил, что в учебнике «Основы безопасности жизнедеятельности человека» более 200 страниц посвящено техногенным катастрофам и лишь 15 - «семейному ориентированию». Никто не знает, какое число школьников попадет в техногенные катастрофы, но для 99% из них возникнет необходимость реализовать основную биологическую функцию человека - создание семьи, воспроизводство себе подобных. ☹

