



# Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 7 (746)

14 апреля 2012 г.

Спасибо, донор!

## 20 АПРЕЛЯ — НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

20 АПРЕЛЯ 2012 года отмечается Национальный день донора крови. В этот день в 1832 году в России проведено первое переливание крови. Национальный день донора дает возможность выразить признательность людям, которые добровольно и безвозмездно дают свою кровь.

Доноры — разные люди с разными судьбами, но похожи одним: они спасают жизнь, отдавая ради этого свою кровь.

Спасибо всем, кто сдает кровь. Мы ждем вас по адресу: г. Волгоград, ул. Голубинская, д.9 а. Время работы с 08.00 до 12.30 часов.

ГГУЗ «Волгоградский областной центр крови»



Дата ВОЗ

## 25 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ МАЛЯРИИ

ВСЕМИРНЫЙ день борьбы против малярии проводится ежегодно с 2008 года. Он посвящен пропаганде глобальных усилий по обеспечению эффективной борьбы против малярии во всех странах.

На сегодняшний день малярия продолжает угрожать 40% населения мира. Ежегодно малярией заболевают более 500 миллионов человек, а более одного миллиона умирают от этой болезни. Самая

тяжелая ситуация по малярии в Африке, но болезнь также поражает людей в Азии, Латинской Америке, Ближнем Востоке и даже в некоторых частях Европы.

Все случаи малярии, которые регистрируются на территории нашей страны в целом и области в частности, являются завозными.

**Подробнее о ситуации по малярии и об этом заболевании читайте на наших сайтах: [vashezdorovie34.ru](http://vashezdorovie34.ru); [voctmp.oblzdrav.ru](http://voctmp.oblzdrav.ru).**

## СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ

### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

На базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института фтизиопульмонологии Министерства здравоохранения и социального развития России начал работать Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака.

Избавиться от курения помогут психологи и врачи. Чтобы получить соответствующую помощь, курильщик должен позвонить по телефону «горячей линии»: 8-800-200-0-200 и попросить оператора переключить на специалистов Консультативного телефонного центра. Звонок по России бесплатный.



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

«Здоровье — это не все, но и без здоровья все ни к чему».

А. Шопенгауэр

ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ АКЦИИ  
«СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ  
СМЕРТЬЮ!»

2

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

4

ОБЩЕЕ ДЕЛО —  
ДЛЯ КАЖДОГО

8

Европейская неделя иммунизации =

## ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАЩИТИТЬ ПРИВИТЬ

НА территории Волгоградской области, как и во всем Европейском регионе, с 2005 года ежегодно проводится Европейская неделя иммунизации (далее по тексту ЕНИ). В 2012 году это мероприятие запланировано на неделю с 21 по 27 апреля. Лозунг этой акции: **Предупредить. Защитить. Привить.**



ЕНИ представляет собой инициативу, направленную на повышение уровня информированности населения и общественности об инфекциях, управляемых средствами специфической профилактики, о преимуществах иммунизации, о необходимости защиты против инфекционных болезней и праве на нее каждого гражданина.

Во время проведения ЕНИ вопрос иммунизации оказывается в центре внимания. Проводятся мероприятия, обсуждения, круглые столы, семинары и выставки, организуются курсы обучения и просвещения, ведется работа со средствами массовой информации.

Начало. Окончание на 10-й стр.



XXI веку — здоровое поколение

# НА ТЕРРИТОРИИ ЗОЖ ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ, или О том, как уберечь ребенка от вредных привычек

*К сожалению, давно стала привычной картина, когда ученики курят за углом родной школы. Сегодня они курят, завтра пьют пиво, а послезавтра пробуют наркотики.*

На самом деле эта последовательность очень даже закономерна и легко объясняется с медицинской и психологической точек зрения. А еще она подтверждается страшной официальной статистикой: по данным Института социально-экономических проблем народонаселения РАН, 92% детей до 15 лет пробовали алкоголь, 70% подростков 12–18 лет курят, 5 миллионов россиян употребляют наркотики. Итог — общее сокращение населения России с 1995 года на 6,5 миллионов (со 148,5 млн до 142 млн) при том, что количество детей и подростков до 18 лет сократилось на 12 миллионов (с 38 млн до 26 млн). Если процесс деградации человеческого потенциала не остановить и не повернуть вспять, то мы вполне можем стать обществом, не имеющим перспектив. Как остановить этот процесс? Как уберечь молодежь от вредных привычек? Кажется, что любые предупреждения об опасности на молодое поколение не действуют... Но решение проблемы нашли и успешно внедряют

в Волгоградском институте бизнеса. Подробнее об этой работе нам рассказал управляющий делами Волгоградского института бизнеса Антон Иванович Лукаш.

— **Антон Иванович, в чем, на Ваш взгляд, причины сложившейся ситуации?**

— Основные причины того, что в российском обществе в 90-х годах произошло разрушение системы ценностей, люди потеряли нравственные ориентиры. Этот страшный процесс затронул и семью; многие молодые родители не имеют представления о норме как таковой, у них не сформированы навыки воспитания детей в семье. Садик, школа, «продленка», летние лагеря — вот основные места воспитания детей, в семье же дети зачастую находятся лишь территориально. В результате ребенок не чувствует себя частью семьи, тяготеет общением с родителями и родственниками, им не о чем говорить — нет объединяющих начал и личностного контакта со старшими. Получается как в книге «Праздник непослушания» — дети сами выстраивают подобие общества — субкультуру. Но у них нет достоверных знаний, которые им должны были бы передать родители, нет опыта поколений, они учатся на своих ошибках, которые часто неисправимы. Современное общество является обществом по-

ребления, а ребенок это слово понимает буквально — с точки зрения получения новых ощущений, связанных с получением физиологического удовольствия. Отсутствии сформированной личности, четкого представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, стремление бездумно потреблять делают подростков особенно уязвимыми в части возможности формирования наркозависимости. Но начинается движение к наркомании значительно раньше. Вот, на мой взгляд, основные примерные этапы: с 7 до 10 лет — привыкание к непослушанию старшим, плохая учеба и освоение матерщины, с 10–12 лет — пристрастие к таба-

кокурению или насваю — ведь табак, по их мнению, это признак зрелости и самостоятельности. На этом же этапе формируется опыт и привыкание к постоянно получению легкого наркотического удовольствия, «кайфа». В период полового созревания подростки уже формируют субкультурные группы, где употребляют некрепкие алкогольные напитки и легко привыкают к курению наркотиков — ведь среди молодежи распространено глупейшее и опаснейшее мнение, что зависимости от курительных видов наркотиков не возникает. А

Читайте на 9-й стр.

Для справки:

**Антон Иванович ЛУКАШ:**

Управляющий делами НОУ ВПО «Волгоградский институт бизнеса».

Доцент, кандидат социологических наук.

Член Общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России» (Волгоградское региональное отделение).

Руководитель рабочей группы Общественного совета при Управлении Госнаркоконтроля по Волгоградской области по вопросам совершенствования законодательства в сфере профилактики наркомании.

Эксперт при Минюсте России по вопросам реализации Основ государственной политики Российской Федерации в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан, утвержденный президентом России 04 мая 2011 года.



Антинаркотическая политика

## ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ АКЦИИ «СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ!»

В Волгоградской области завершился 1 этап Всероссийской антинаркотической акции «Сообщите, где торгуют смертью!», которая проводилась в последнюю декаду марта Управлением ФСКН России по Волгоградской области при поддержке ГУ МВД по Волгоградской области, учреждений здравоохранения и социальной защиты населения области.

В ходе акции на специально выделенные телефонные номера «горячих линий» и интернет-страницы участников акции поступило 141 сообщение, из них 10-по фактам реализации наркотических средств и психотропных веществ. Наибольшее количество поступивших обращений было от наркозависимых, а также от их родных по вопросам существующих методов лечения и реабилитации и с



предложениями о совершенствовании законодательства. Необходимо отметить, что увеличилось количество обращений

родителей несовершеннолетних по поводу раннего обнаружения случаев употребления детьми наркотиков и принятия

соответствующих профилактических мер.

За время проведения акции правоохранительными органами ликвидирован 21 наркопритон и 12 точек сбыта наркотиков, 116 человек привлечены к административной ответственности, из незаконного оборота изъято свыше 1,3 кг наркотических средств.

Руководство УФСКН России по Волгоградской области выражает благодарность жителям г. Волгограда и Волгоградской области, представителям учреждений и организаций за помощь в проведении акции и напоминает, что телефон доверия наркоконтроля — 37–36–35 работает круглосуточно.

Также напоминаем о том, что в интернете на официальном сайте Управления ФСКН России по Волгоградской области (<http://34.fskn.gov.ru>) работает «Страница начальника управления», куда вы можете обратиться с вопросами к руководству управления.

По сообщению пресс-службы  
УФСКН России по Волгоградской  
области

Коллегия

# О РАБОТЕ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

**30 МАРТА** в министерстве здравоохранения Волгоградской области прошло заседание Коллегии, посвященное работе Центров здоровья в нашем регионе.

Идея существования таких Центров, вначале казавшаяся несколько утопичной, теперь полностью доказала на деле свою состоятельность и выразила важнейшую мысль: каждый человек может и должен заботиться о собственном здоровье, если направить его усилия в нужном русле, дать ценные рекомендации.

Сегодня уже чувствуются новые веяния в жизни общества — здоровье снова входит в моду. И созданные не так давно, но уже продемонстрировавшие свою эффективность, Центры здоровья тоже сыграли свою роль в формировании новых положительных идеалов. Происходит это в том числе и за счет того внимания, что проявляют сотрудники Центров к посетителям, и за счет новизны самого обследования, проводящегося в них, для населения, которое осознало, что современные методы исследования — не вымысел, а непосредственно присутствуют совсем рядом, нужно только



посетить Центр здоровья.

В ходе работы Коллегии Министр здравоохранения Волгоградской области В.В. Шкарин напомнил присутствующим о ближайшем в скором времени кадровом аудите, где специалисты должны будут подтвердить свою квалификацию.

Вопрос кадров, кстати, еще существует в обсуждаемых на заседании Центрах здоровья, и в некоторых из них требуются специалисты. Люди, что работают в ЦЗ, безусловно, должны быть грамотными специалистами и уметь находить общий язык с посетителями.

В начале Коллегии ее участники посмотрели ролик о Центрах здоровья нашего региона. Этот ролик был представлен Министерству здравоохранения и социального развития РФ и одобрен данной инстанцией. Напомним, что в Волгоградской области функционируют 12 Центров здоровья: 9 для взрослого населения и 3 для детей. Такие учреждения рассчитаны на здоровых людей, но, тем не менее, нуждающихся в рекомендациях врача, чтобы сохранить хорошее самочувствие на долгие годы. В регионе имеется передвижной мобильный комплекс, который позволяет про-

ходить обследование не только жителям областного центра, но и населению отдаленных районов.

Сегодня формирование здорового образа жизни у жителей региона трудно представить без Центров здоровья.

Главный врач ГКУЗ «Волгоградский областной клинический центр восстановительной медицины и реабилитации № 1» О.А. Гуро заметила, что в последнее время существенно вырос показатель посещаемости Центров здоровья. Важным является фактор повторных посещений, ведь именно это позволяет оценивать состояние пациентов до и после. Среди заболеваний, выявляемых специалистами Центров у населения, наиболее частыми остаются стоматологические патологии, нарушения обмена веществ, нарушения психосоматического здоровья, сердечно-сосудистые патологии. У детского населения специалисты советуют обратить внимание на риски развития в будущем сердечно-сосудистых патологий, заболеваний костно-мышечной системы, онкопатологий, заболеваний в области офтальмологии.

**Алена ДОРОХОВА, наш корр.**  
Фото автора

## Психическое здоровье детей

# Помочь общими усилиями

**ПРОБЛЕМАМ психического здоровья детей и подростков, а также вопросам профилактики психических расстройств в детском возрасте была посвящена конференция, которая прошла в начале апреля в Волгограде.**

Участниками конференции стали детские психологи, психиатры, педагоги. Свои доклады представили Л.П. Сливина — заведующая кафедрой «Гигиены детей и подростков» ФУВ ВолГМУ, профессор; Л.Г. Раевская — главный внештатный специалист — детский психиатр Министерства здравоохранения Волгоградской области; Д.В. Марушкин — руководитель областного детско-подросткового эпилептологического Центра, врач-невролог, к.м.н., доцент; С.П. Ивашев — заместитель главного врача по организационно-методической работе ГКУЗ «Волгоградская областная детская клиническая психиатрическая больница».

Вопросы, поднимающиеся в ходе конференции, настолько

волновали аудиторию, что она высказывала свое мнение. Так, одним из животрепещущих вопросов стал вопрос взаимодействия учителей с детскими психологами и вообще с медицинскими работниками. Ни для кого не секрет, что школьная нагрузка зачастую подрывает здоровье детей. И не только физическое, но и психическое.

По данным, представленным профессором Сливной, вклад отрицательного влияния внутришкольной среды в начальной школе составляет 12%, в старшей — 21%. По данным НИИ ГДИП, вклад неблагоприятных факторов образовательной среды в патогенез основных заболеваний составляет от 30 до 40%. Психические расстройства и расстройства поведения наряду с болезнями костно-мышечной системы, близорукости относятся к школьным болезням.

— Интенсификация школьного образования, стрессогенный характер педагогики способствуют повышению психоэмоциональной напряженности детей, — сказала в своем выступлении Л.П. Сливина. — Роль стрессово-

го фактора в развитии заболеваний школьников играет большую роль.

Поведенческие расстройства, как сказала Л.Г. Раевская, занимают первое место в структуре психических расстройств детско-подросткового населения Волгоградской области.

Учителя часто игнорируют нарушения в поведении ребенка, ссылаясь на то, что он непослушный и не желает учиться. А ведь даже элементарное терпение бумажки — это уже форма проявления тревоги, требующей внимания специалиста. Часто родители скрывают от учителя диагноз, поставленный детским психологом их ребенку. Но учитель не должен быть за бортом этой проблемы, так же как родители и психолог. В том, что у подростка развилась депрессия и он не хочет жить, будет виноват не только врач, а все те, кто принимал участие в воспитательном процессе.

В конференции приняла участие Нина Николаевна Болдырева — уполномоченный по правам ребенка в Волгоградской области.

Она высказала свое неравнодушие к сложившейся ситуации по детскому суициду, отметила актуальность этой проблемы. Только в нашей области ежегодно заканчивают жизнь самоубийством больше 15 подростков. И с каждым годом эта цифра растет. И каждый случай — трагедия для тех, кто был рядом, кто не смог спасти ребенка.

А ведь многие случаи можно было избежать, оказав ребенку ту помощь, в которой он в тот момент нуждался, а не проявлять равнодушие.

Подобные конференции ориентированы на то, чтобы общими усилиями найти выход из сложившейся ситуации, обменяться опытом работы, где ежедневно приходится сталкиваться с желанием детей и подростков покончить жизнь самоубийством.

**Анна ЗАВАРЦЕВА**

### Для справки:

*Подростки, дети, родители, нуждающиеся в психологической помощи, могут позвонить по телефону доверия: 8-800-2000-122. Звонок бесплатный.*



Акция

# «СУББОТА ДОНОРА» В ВОЛГОГРАДЕ

7 АПРЕЛЯ в ГКУЗ «Волгоградский областной центр крови» стартовала акция под названием «Суббота донора». Мероприятие проходит в поддержку программы развития массового добровольного донорства крови и ее компонентов.

— В этом году в Волгограде «Суббота донора» проходит в рамках реализации проекта «Поезд инноваций», — сказала главный врач ГКУЗ «Волгоградский областной центр крови» Ольга Викторовна Абжуева. — Акция продлится до 20 апреля и каждый желающий сможет сдать свою кровь.

«Поезд инноваций» является продолжением проекта «Поезд молодежи», который впервые стартовал в 2009 году и проводится в нашей стране ежегодно. Каждый год проект посвящен какой-либо актуальной теме. В этом году его темой является донорство. В восьми городах России состоялись донорские акции. Организатором данного проекта выступает Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Как отмечают организаторы, день донора в Волгограде стал шестой региональной донорской акцией, где волонтеры, студенты Волгоградского государственного университета и представители молодежных организаций города помогли значительно расширить молодежную аудиторию российского донорского движения.

В акции «Суббота донора» приняла участие и Олимпийская чемпионка по плаванию Лариса Ильченко, которая впервые решила сдать кровь.



— Я знаю, что важно постоянно заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни, — сказала она. — В этом залог успеха. Но все мы знаем, что есть люди, которые из-за своих недугов не в состоянии жить полноценной жизнью, работать и заниматься любимым видом спорта. Для многих из них спасением является донорская кровь. Помогать таким людям — долг каждого из нас, и донорство — самый простой способ это сделать.

В первый день проведения акции, 7 апреля, в областном центре крови донорами стали более 50 человек. Это студенты, представители молодежных организаций и сотрудники компании «Эльдорадо».



## Молодежная политика

# ВОЛОНТЕРСКОЕ СЕРДЦЕ ПОБЫВАЛО В НАШЕМ ГОРОДЕ



**В рамках проекта «Поезд молодежи» 7 апреля в областном пресс-центре «Победа» прошла конференция, участие в которой приняли волонтеры.**

Как было отмечено в ходе конференции, команда волонтеров «Сочи — 2014» присоединилась к общероссийской добровольческой акции «Поезд молодежи», которая проходит в нашей стране с 1 по 11 апреля 2012 года. Волонтеры в рамках данного проекта преодолеют более 5000 километров и побывают в восьми городах России (Саранск, Ульяновск, Казань, Самара, Саратов, Волгоград, Сочи и Воронеж), популяризируя волонтерское движение и Олимпийские и Паралимпийские ценности. В каждом регионе волонтеры «Сочи-2014» оставят частичку

своих горящих сердец, передав жителям символическое волонтерское сердце, «зажженное» в момент старта набора в волонтеры.

Волонтеры «Сочи-2014» провели в Волгограде олимпийскую зарядку и организовали мобильные пункты приема заявок в волонтеры Олимпийских и Паралимпийских зимних игр. Благодаря этому каждый, кто почувствует желание внести свой вклад в подготовку и проведение Игр в Сочи, сможет отправить заявку организаторам Игр в Оргкомитет «Сочи-2014» ([www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com)), или прийти в Волгоградский центр волонтеров — Волгоградский государственный университет.

— Перед нами стоит одна из главных задач — вовлекать молодежь в добровольческое движение, в социальную практику, — сказал представитель Министерства спорта, туризм

и молодежной политики Игорь Анатольевич Михеев.

Напомним, что одним из ВУЗов, который получил право готовить волонтеров, является Волгоградский государственный университет, где действует Студенческое волонтерское объединение «Прорыв». Целью деятельности центра является развитие и популяризация волонтерского движения на территории Волгоградской области.

Также на пресс-конференции Игорь Анатольевич Михеев вручил волонтерские книжки и памятные призы ребятам, которые оказывают непосредственное участие в подготовке разных мероприятий на территории Волгоградской области.

Полосу подготовила  
Анна ИНОВА, наш корр.  
Фото автора



## Уважаемые читатели!

У нас открывается новая рубрика «Ярмарка вакансий». В этой рубрике мы будем рассказывать о свободных вакансиях в здравоохранении Волгоградской области.

Продолжение. Начало в № 6

№ п/п	Наименование учреждения здравоохранения	Вакансии специалистов с высшим медицинским образованием/ количество	Вакансии специалистов со средним медицинским образованием/ количество	Примечание
<b>Государственные учреждения здравоохранения</b>				
52.	ГБУЗ «Волгоградский областной центр патологии речи и нейрореабилитации»	Врач сурдолог-оториноларинголог/5,5 Врач сурдолог-протезист/1 Невролог/1 Медицинский психолог/0,5	Медицинская сестра/6,0 Медицинская сестра-аудиометрист/1	Обращаться в отдел кадров по адресу: г.Волгоград, ул.Ангарская,13, корпус 20, кабинет 15, тел.(8442) 54-27-50
53.	ГБУЗ «Волгоградская областная детская клиническая больница»	Терапевт/1 Неонатолог/2 Анестезиолог-реаниматолог/2	нет	
54.	ГБУЗ «Волгоградский областной клинический кардиологический центр», Волгоград	Врач функциональной диагностики/1 Врач-уролог/1	Операционная медицинская сестра/1 Медицинская сестра функциональной диагностики/1	
55.	ГКУЗ «Волгоградское областное патолого-анатомическое бюро»	3	3	Для работы в структурных подразделениях, расположенных на территории Волгоградской области
56.	ГКУЗ «Территориальный центр медицины катастроф Волгоградской области» 400049, Волгоград, ул. Ангарская, 13, тел. 36-30-20, Факс 32-95-38	Врач – акушер-гинеколог/1 Врач – хирург/1 Врач-нейрохирург/1 Врач-методист/1 Врач-анестезиолог-реаниматолог/1	нет	Стаж работы в здравоохранении не менее 5 лет; Наличие первой или высшей категории
57.	ГБУЗ «Волгоградский Центр сертификации контроля качества лекарственных средств»	Провизоры/4	нет	
58.	ГБУЗ «Областной клинический перинатальный центр»	врач клинический фармаколог/1 врач акушер-гинеколог/4 врач анестезиолог-реаниматолог (ДКЦ)/2 врач ультразвуковой диагностики/1	медицинский дезинфектор/1	
59.	ГКУЗ «Волгоградское областное бюро судебно-медицинской экспертизы»	Врач судебно-медицинский эксперт/175	Лаборант/188	
60.	ГБУЗ «Волгоградский областной клинический перинатальный центр № 2», Волгоград	Врач – неонатолог/1 Врач – анестезиолог – реаниматолог/2 Врач – терапевт/1 Врач – офтальмолог/1 Врач – невролог/1	Медсестра палатная с сертификатом «Сестринское дело»/4 Медсестра палатная (сертификат «Сестринское дело в педиатрии»)/5	
61.	ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 2, Волгоград»	Преподаватель терапии/1 Преподаватель хирургии/1 Преподаватель безопасности жизнедеятельности и медицины катастроф/1	нет	
62.	ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 4, г.Камышин»	Преподаватели-специалисты клинических дисциплин/18	нет	
63.	ГБОУЗ «Медицинский колледж № 6, г. Михайловка»	Терапевт/8 Педиатр/2 Хирург/1 Акушер-гинеколог/1	нет	
<b>Муниципальные учреждения здравоохранения Волгограда</b>				
1.	МУЗ «Больница № 18»	Врач-инфекционист/1 Врач-терапевт – участковый/ Врач - анестезиолог-реаниматолог/1	Медицинская сестра участковая/2 Медицинская сестра смотрового кабинета/1 Медицинский статистик/1 Медицинская сестра палатная/1	
2.	МУЗ «Больница № 24» 400082, Волгоград, ул. им. Голубева, 1. Тел/факс 62-95-95	Врач- терапевт участковый/7 Врач- отоларинголог/1 Врач- рентгенолог/1 Врач- эпидемиолог/1 Врач- эндокринолог/1 Врач- офтальмолог/1 Врач- статистик/1 Врач- инфекционист/1 Врач- кардиолог/1 Заведующий отделением физиотерапии, врач- физиотерапевт/1	Акушерка смотрового кабинета/1 Медицинская сестра инфекционного кабинета/1 Рентгенолаборант/2 Медицинская сестра по массажу/1 Медицинский статистик/1 Медицинская сестра врача-хирурга/1 Медицинская сестра процедурной/1 Медицинская сестра участковая/2 Медицинская сестра врача-гастроэнтеролога/1	
3.	МУЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи № 25»	Терапевт/3 Кардиолог/5 Анестезиолог-реаниматолог/5 Колопроктолог/1 Нейрохирург/8 Педиатр/1 Уролог/1 Нефролог/1 Ревматолог/1 Травматолог-ортопед/1	Медицинская сестра (сестринское дело)/50 Медицинская сестра (операционное дело)/10 Фельдшер-лаборант/3	



4.	МУЗ «Городская клиническая больница № 1»	Врач-анестезиолог-реаниматолог/1 Врач-терапевт /1		Врач-анестезиолог-реаниматолог имеющий диплом по специальности «Педиатрия», владеющий методикой обезболивания у детей
5.	МУЗ «Детская поликлиника № 1»	Врач физиотерапевт/1 Врач-педиатр Центра здоровья/1	Фельдшер/ 3 ставки	
6.	МУЗ «Детская поликлиника № 3», 400033, Волгоград, ул. им. Мясникова, д.2, Тел/факс (8442) 70-01-20, тел.(8442) 70-02-96	Врач-педиатр участковый/2	Медицинская сестра процедурной/1 Медицинская сестра врача участкового педиатра/2 Медицинская сестра ФТО/2	
7.	МУЗ «Детская поликлиника № 10»	1. Врач-невролог\ 0,5 2. Врач-педиатр кабинета медицинской профилактики\1 3. Врач-педиатр- участковый\1 4. Врач-эпидемиолог\1	1. Медицинская сестра\2 2. фельдшер (Мед.сестра) отделения организации мед. помощи детям и подросткам в ОУ\1	
8.	МУЗ «Детская поликлиника № 17», Волгоград, ул. им. Шурухина, д. 24а, Тел/ факс (844-2) 74-18-91, 74-15-36,29-46-10	Медицинская сестра участковая/1 Врач педиатр участковый/3	Фельдшер (школа)/1 Медицинская сестра (школа)/2	
9.	МУЗ «Детская поликлиника № 26», Волгоград, б-р им. Энгельса, 14 тел/факс (8442) 67-02-28	Врач-участковый – педиатр/2 Врач – педиатр - школьный/6	медицинская сестра участковая /1 медицинская сестра процедурной/1	
10.	МУЗ «Детская клиническая больница № 8»	Врач-диетолог/1	Медицинская сестра по массажу/1 Медицинская сестра палатная/2 Медицинская сестра процедурной/1 Фармацевт/1	
11.	МУЗ «Детская поликлиника № 25», Волгоград, пр-кт Университетский, 56, тел. (факс) 46-61-10	Врач ультразвуковой диагностики/ Врач-педиатр/1 (Работа в школе)	Медицинская сестра участковая/1.0 (На время декретного отпуска)	
12.	МУЗ «Детская поликлиника № 31»	Врач хирург / 0,5 ст. Врач ортопед травматолог/ 0,75 ст. Врач гинеколог/ 1 ст. Врач педиатр (ДОУ, школа) / 3 ст. Врач педиатр участковый / 1 ст.	Медицинская сестра школы / 2 ст. Медицинская сестра УЗИ кабинета / 1 ст. Помощник эпидемиолога / 1 ст. Медицинская сестра участковая / 1 ст. Инструктор по лечебной физкультуре / 1 ст. Фельдшер-лаборант / 1 ст.	
13.	МУЗ «Детская клиническая стоматологическая поликлиника № 2»	-	медицинская сестра/2	1-постоянно 1-на время отпуска по уходу за ребенком
14.	МУЗ «Детская стоматологическая поликлиника № 5»	нет	1	
15.	МУЗ «Женская консультация № 1»	врач-физиотерапевт/0,5 врач-акушер-гинеколог/1,0	медицинский статистик/0,5 акушерка/1,0	
16.	МУЗ «Женская консультация № 6»	Врач акушер-гинеколог-1; Врач функциональной диагностики - 1	Акушерка - 1; Медицинская сестра по физиотерапии - 1	
17.	МУЗ «Клиническая больница скорой медицинской помощи № 7»	Врач-терапевт участковый/1 Врач-окулист/2 Врач анестезиолог-реаниматолог/2 Врач-рентгенолог/1 Врач-эпидемиолог/1 Врач-неонатолог/4 Врач-эндокринолог/1 Врач-ревматолог/1 Врач-отоларинголог/1 Врач-физиотерапевт/1	Медицинская сестра/28 Медицинская сестра анестезист/12 Операционная медицинская сестра/1 Помощник врача эпидемиолога/2 Акушерка/9 Рентгенолаборант/2	
18.	МУЗ «Клиническая больница скорой медицинской помощи № 15», Волгоград, ул. Андриановская, 1а, факс (8442) 69-71-88, тел.(8442) 67-11-53	Врач ультразвуковой диагностики/1 Врач-терапевт участковый/10 Врач-диетолог/1 Врач-кардиолог кардиологического отделения/2 Врач-анестезиолог-реаниматолог/5 Врач-оториноларинголог поликлиники/1 Врач-нейрохирург нейрохирургического отделения/2 Врач-эндокринолог поликлиники/1 Врач-рентгенолог/3	Медицинская сестра палатная хирургического отделения/5 Медицинская сестра-анестезист/3 Медицинская сестра палатная кардиологического отделения/5 Медицинская сестра участковая/10 Медицинская сестра ЭКГ/1 Медицинская сестра УЗИ – кабинета/1 Медицинская сестра палатная нейрохирургического отделения/2 Медицинская сестра палатная терапевтического отделения/3 Медицинская сестра врача- стоматолога/2 Рентгенолаборант/4 Акушерка/1 Медицинская сестра палатная гинекологического отделения/1 Медицинская сестра палатная неврологического отделения/1	
19.	МУЗ «Клиническая больница № 4»	нет	Медсестра кабинета функциональной диагностики/2 Медсестра палатная, процедурной/5 Медицинский статистик/1 Медсестра кабинета эндоскопии/1 Медсестра стоматологического кабинета/1	
20.	МУЗ «Клиническая больница № 6»	Врач физиотерапевт/0,5 Врач анестезиолог/1 Врач статистик/0,5	Помощник врача эпидемиолога/1 Рентгенолаборант/2 Медицинская сестра диетическая/1	



## Пропаганда здорового образа жизни

# День здоровья в Городищенском районе

**КРАЙНЕ важна ранняя профилактика вредных привычек среди детей и подростков особой группы — детей, оставшихся без попечения родителей, детей-сирот, проживающих в детских домах и социально-реабилитационных центрах.**

Именно поэтому в рамках Всемирного дня здоровья сотрудники УФСКН России по Волгоградской области, областного центра медицинской профилактики и обкинвидеоцентра посетили Городищенский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. Воспитанники центра — дети от 3 до 16 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации, это в первую очередь дети из малообеспеченных семей, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

На встрече ребята обсудили с наркополицейскими и специалистами центра медпрофилактики причины и последствия табакокурения, алкоголизма и наркомании, опреде-



лили основные позиции здорового поведения, закрепили навыки отказа от вредных привычек.

В этот день для подростков центра также состоялась презентация фильма «Черная полоса», созданного РОО «Взгляд в будущее» и студией «ZoomVision» г. Санкт-Петербурга. Фильм «Черная полоса» представляет собой методическое пособие по проведению дискуссии

онного занятия для подростков. В этом фильме нет нравоучений, нет огромного потока информации о наркотиках и последствиях их употребления. Фильм и его обсуждение позволяют формировать у подростков негативное отношение к употреблению наркотиков через чувства и эмоции, через осознание опасности, через понимание того, что наркотики — это

всегда зло. Работники областного киновидеоцентра планируют в дальнейшем распространить этот профилактический фильм по учебным заведениям, детским домам и учреждениям дополнительного образования.

**По сообщению пресс-службы  
УФСКН России по Волгоградской  
области**

## Охрана собственного здоровья — обязанность каждого

# ОБЩЕЕ ДЕЛО — ДЛЯ КАЖДОГО

**НЕ так давно в Москве проходил Конгресс общественного движения «Общее дело». Проекту уже четыре года, и в нашем регионе он действительно, оправдывая свое название, стал общим делом, привлекая все больше сторонников. Волгоград был отмечен на Конгрессе в числе тех городов, где «Общее дело» продвигается особенно активно.**

Среди вопросов, рассматривающихся на Конгрессе, звучало предложение сделать проект общегосударственным, чтобы он действовал подобно национальным проектам, а при правительстве и президенте Российской Федерации действовал соответствующий общественный совет.

Ключевой фигурой среди выступающих стал главный санитарный врач России Геннадий Григорьевич Онищенко. В одном из интервью Г.Г. Онищенко отметил, что человек наш ведет паразитический образ жизни по отношению к собственному здоровью, потом быстренько бежит к врачу, чтобы тот также быстренько его вылечил. Но вылечил для чего? Чтобы продолжать паразитировать на себе самом же. Геннадий Григорьевич предложил убрать абсолютно всю рекламу наркотических веществ (напомним, что алкоголь тоже считается наркотиком), среди всего прочего, заметил, что особенно важна работа на местах — в областях и районах. Также затрагивалась тема, касающаяся водителей, где было решено не возвращать допустимое количество промилле.

Но и в этом отношении «Общее дело» не стоит на месте. Уместно вспомнить мудрое выражение «глаза бояться, а руки делают». А ведь действительно, трудно представить непаханный простор того поля работы, что нужно возделывать пахарям-добровольцам в борьбе за трезвый, а следовательно здоровый взгляд народа на жизнь, а значит — за здоровье нынешнего поколения и в еще большей степени — будущих поколений. Но здесь действует правило «один в поле тоже воин», и в таком ракурсе «общее дело» — это, в первую очередь, дело каждого, кому безразлична жизнь вообще; ведь медленное самоубийство, которое принято мягко именовать «вредными привычками», есть ни что иное, как отрицание жизни и бытия как такового.

Участником Конгресса в столице стал и председатель Волгоградского отделения Союза борьбы за народную трезвость А.И. Белоглазов, также состоящий в Общественном

антинаркотическом совете.

— Наконец-то поддержана инициатива волгоградской делегации (А.И. Лукаш, В.Г. Любый, А.И. Белоглазов) продавать алкоголь только тем, кто достиг 25-летнего возраста. Но решено увеличивать цифру постепенно, и остановились пока на 21, — сказал Анатолий Иванович. — После выступления Г.Г. Онищенко общественность всюю



обсуждает вопрос возобновления принудительного лечения алкоголиков.

Сейчас законодательство позволяет объявлять отдельные города и области «сухой» зоной, где вообще запрещено распитие спиртно-

го. На Конгрессе была представлена карта алкоголизации населения, где зеленым (то есть менее всего степень алкоголизации) окрашены всего две республики — Чечня и Ингушетия, где спиртное практически не употребляют. Председатель правительства республики Чечня Рамзан Ахматович Кадыров разрешил только два часа торговли алкоголем в сутки, и в одном выступлении он подчеркнул, что от террористических актов во всем мире людей гибнет гораздо меньше, нежели от водки в России.

Между тем, в противовес такого обоснованного взгляда, у нас на каждом углу продают спиртное, даже в безобидных в общем-то киосках «Союз-печать» в виде перцовых настоек.

Очевидно, что меры принимать нужно, но какие? Но здесь общими усилиями сделать что-то не так сложно, как может показаться. Анатолий Иванович уверен, что подключиться к общему делу борьбы за трезвость может любой, и это будет интересно самому человеку:

— Управление — процесс информационный, поэтому поддержать проект «Общее дело» очень легко: распространяйте информацию о нем, заводите собственные блоги в Интернет-сети, участвуйте в обсуждениях. Всем этим поможете общему делу.

**Алёна ДОРОХОВА, наш корр.**



XXI веку — здоровое поколение

# НА ТЕРРИТОРИИ ЗОЖ ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ, или О том, как уберечь ребенка от вредных привычек

Окончание. Начало на 2-й стр.

ведь некоторые виды наркотиков вызывают зависимость с первой затыжки. Медицинская статистика страшна — 95% попробовавших наркотик не смогут бросить никогда! Исправить ситуацию и вернуть потерянное здоровье уже невозможно. Срок жизни современного наркомана не более 5 лет, если это можно назвать жизнью — СПИД, гепатит, гниение заживо от заражения крови.

Пользуясь случаем, отдельно остановлюсь на новой массовой страшной беде, о которой общество практически не знает. Дети начинают массово употреблять насвай — наркотическое, по сути, вещество, которое производится в Средней Азии и состоит из сильно действующего табака, замешанного на щелочной основе (как правило — это куриный помет). Эта мерзость активно распространяется на территории Волгограда и Волгоградской области. Зависимость от него вырабатывается практически немедленно, а подростки употребляют его, чтобы бросить курить, думая, что это вещество — безвредно! Итог потребления насвая — ожог слизистой рта, неприятный запах изо рта, интоксикация организма, рак губы, разрушение зубов. Никто не обращает на это внимание. Поразительно.

**— Как давно вы начали работу по профилактике вредных привычек среди молодежи и в чем она заключается?**

— Эту работу мы ведем с самого создания Волгоградского института бизнеса, как структуры, включающей обучение и воспитание не только студентов, но и дошкольников и гимназистов. Мы акцентируем внимание на формировании в наших учениках навыка к здоровому образу жизни — ведь только физически и нравственно здоровый человек способен к полноценному обучению и труду. Вторая составляющая — это формирование у подростков устойчивой гражданской позиции, без которой невозможно добиться успеха в жизни. Если же сказать обобщенно, то мы учим молодых людей становиться личностью, что, кстати, довольно непросто.

**— Каким же образом вы добиваетесь эффекта, ведь базовые лекции и классные часы на детей практически не действуют?**

— Наряду с традиционными лекциями идет работа по формированию позитивного поведения. Мы привлекаем наших ребят к активному участию в различных мероприятиях, ведем социальный паспорт и портфолио на каждого



уважаемого. При необходимости и родителей вызываем, и устраиваем заседание, профилактические беседы. В части профилактики вредных привычек Волгоградский институт бизнеса активно на научной и плановой основе сотрудничает с региональным Управлением Госнаркоконтроля — у нас под девизом «Волгоградский институт бизнеса — территория здорового образа жизни и закона» реализуется специальная здоровьесберегающая программа. Мы совместно с Госнаркоконтролем проводим рейды по выявлению наркотиков, занимаемся волонтерским движением — наши студенты и преподаватели ходят в школы, показывают фильмы и слайды, ведут с ребятами честный разговор о жизни, о профессии, о проблемах наркомании в России. Проводятся комплексные мероприятия совместно с органами МВД, Минюста, Прокуратуры, специалистами в сфере здравоохранения. И я вам скажу, что эта работа дает серьезный результат. Дети чувствуют искреннее внимание к себе, открываются, задают много вопросов, участвуют с большим удовольствием в наших культурных и спортивных мероприятиях. Отмечу, что неосведомленность молодежи в самых элементарных вопросах поражает — например, результаты анонимного анкетирования показывают, что более 50% подростков 14–16 лет уверены, что курительные виды наркотиков, наркотические таблетки (экстази и т.п.) и слабоалкогольные напитки можно употреблять, так как они не

вызывают привыкания! По прохождению же курса, который читают наши волонтеры, таких наивных остается уже всего 14%, а в течение второго года неосведомленных не остается совсем. Методика курсов разработана нами на основании положений антинаркотической стратегии России, которая утверждена Указом Президента в 2010 году. Одно из направлений, определенных этим документом — объективная демонстрация последствий потребления психически активных веществ. И когда подросток видит этот путь — от табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков — эффект налицо. А вообще-то, нет трудных детей и подростков или плохих студентов, а есть истосковавшиеся по вниманию взрослых дети. Как только они чувствуют интерес к себе, своим интересам, тут же начинается бурный положительный отклик с их стороны. А алкоголь, табакокурение, наркотики — это проявления пустоты души ребенка, которая образовалась из-за невнимания и отсутствия воспитания со стороны взрослых.

**— Как давно существует волонтерская организация в вузе и каковы ее основные функции?**

— Волонтерская организация — это часть нашей методики и очень эффективная. Существует она с 2005 года. Основной целью ее создания было формирование социальной ответственности юриста, потому что юридическая специальность — это очень ответственный вид профессиональной деятельности, как врач может погубить

тело человека, так юрист может погубить его социальный статус. А в последние два года мы добавили сюда и антинаркотическую тематику. И молодежи это оказалось интересно. В волонтерском движении важна альтернатива — здесь студент реализуется. В активе у нас порядка 40–50 студентов.

**— Антон Иванович, я знаю, что ваши наработки в плане профилактики замечены и на федеральном уровне. Расскажите подробнее об этом.**

— У нас есть концепция по преодолению правового и социального нигилизма. Волгоградский институт бизнеса в рамках изучения положительного опыта этой работы принимал делегации Минюста России, Минюста Финской республики, представителей Генеральной прокуратуры. И в 2011 года работа поднялась на качественно новый уровень — Волгоградский институт бизнеса включен в качестве соисполнителя в рабочую группу при Минюсте России по реализации Основ правового просвещения, утвержденных Президентом России. Я также участвую в этой группе в качестве эксперта и хочу заверить, что инициатива снизу видна и заметна. Система очень простая: все говорят, что же делать? А важно задавать вопрос шире — что, кому, как, когда и для кого делать? И эта методика у нас есть. Наша задача — подготовить нравственных, умных, сильных и профессиональных молодых граждан России. И мы умеем это делать.

Беседовала Светлана САЗОНОВА,  
наш внешт. корр.



## Европейская неделя иммунизации

Окончание. Начало на 1-й стр.

информации, посвященные важности иммунизации и обеспечивающие общественность четкой и научно-обоснованной информацией.

По данным Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области в течение недели ЕНИ-2012 в детских дошкольных учреждениях запланированы проведение бесед с сотрудниками, родителями (законными представителями), проведение тематических, сюжетно-ролевых игр, оформление стендов, стенных газет, уголков здоровья, конкурсы рисунков, викторины.

В школах будут проводиться совещания с руководителями общеобразовательных учреждений, беседы с педагогическим коллективом, родительские собрания, тематические лекции, конкурсы рисунков, стенных газет, уголков здоровья, викторины, тематические диктанты, сочинения и изложения, тематические игры, оформление стендов, уголков здоровья и т.д.

В высших учебных и средне-специальных учреждениях запланированы беседы с педагогическим коллективом об иммунизации и ЕНИ, тематические лекции для студентов, оформление уголков здоровья, стендов, конференции, совещания и круглые столы.

В медицинских учреждениях в целях повышения профессионального уровня и ответственности медицинского персонала по обеспечению безопасности иммунизации планируется проведение конференций, семинаров по обучению медработников, совещаний и «круглых столов», оформление тематических стендов, патронаж семей для проведения индивидуальной работы с родителями детей, которые систематически не получают прививок, индивидуальные беседы в социально неблагополучных семьях, среди беженцев, мигрантов, национальных диаспор, с лицами, отказывающимися от прививок, в том числе по религиозным соображениям.

Хочется напомнить, что инфекционные болезни сопровождают человека с момента его появления как биологического вида. По мере возникновения общества и развития социального образа жизни человека многие инфекции получили массовое распространение: опустошительные эпидемии свойственны всем историческим периодам. Во все времена их распространение приводило не только к гибели десятков тысяч, а порой и миллионов людей, но и было основной причиной малой продолжительности жизни человека, не превышавшей 20–30 лет.

Вакцинопрофилактика — это одна из мер, направленных на снижение заболеваемости и смертности от инфекционных заболеваний. Вакцинопрофилактика является крупнейшим достижением здравоохранения XX века наряду с такими направлениями как безопасность автомобильного транспорта, гигиена труда, лечение инфекционных болезней, гигиена питания, фторирование питьевой воды и др.

Вакцинопрофилактика — это государственная политика в области иммунопрофилактики, которая направлена на предупреждение, ограничение распространения и ликвидацию инфекционных болезней. Государство гарантирует доступность для граждан профилактических прививок, бесплатное проведение профилактических прививок, включенных в национальный календарь профилактических прививок, и профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Все прививки проводятся в государственных и муниципальных медицинских учреждениях бесплатно для населения. Для иммунопрофилактики используются только заре-

# Предупредить Защитить Привить



гистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации отечественные и зарубежные медицинские иммунобиологические препараты, которые подлежат обязательной сертификации.

Проведение профилактических прививок на территории Российской Федерации предусмотрено Федеральным Законом № 157-ФЗ от 17 сентября 1998 года «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», Национальным календарём профилактических прививок, утверждённым приказом МЗ РФ и СР от 31.01.2011 № 51 н «О Национальном календаре профилактических прививок и прививок по эпидемическим показаниям». Согласно утверждённому календарю в Российской Федерации проводятся прививки против 11 инфекций: туберкулёза, полиомиелита, вирусного гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, кори, эпидемического паротита, краснухи, гриппа, гемофильной инфекции.

Сегодня уже доказано, что самым эффективным инструментом профилактики инфекций и наиболее важным достижением медицины является иммунизация. В 21 веке появляются новые вакцины и технологии их производства, включая живые векторы, ДНК вакцины, рекомбинантные вакцины. Улучшается качество производимых вакцин. Все это позволяет расширить показания к их применению.

Применение вакцин позволило снизить, а в некоторых случаях — полностью ликвидировать ряд болезней, от которых ранее страдали и умирали десятки тысяч детей и взрослых. Во всем мире ликвидирована натуральная оспа. Первые профилактические прививки были против этой инфекции.

Постоянное проведение научно обоснованных противоэпидемических мероприятий во

всем мире позволило свести к единичным случаям заболевания холерой, чумой, сыпным тифом и другими опасными инфекциями.

Однако сегодня, как и раньше, прививки порождают у людей страхи и опасения.

К сожалению, это так. Но почему-то особенных страхов не вызывают лечебные меры, даже самые опасные, в случае заболевания. И хотя вред от ослабленного или убитого возбудителя, который лежит в основе некоторых вакцин, всегда меньше, чем от дикого, который попадает в организм при заболевании, убеждать в этом приходилось как раньше, так и сейчас. Методы убеждения подчас далеки от стандартных: примером служит Екатерина II, подвергшая публичному прививанию себя и сына Павла. В 1805 г. Синод русской православной церкви специальным постановлением подтвердил приемлемость и желательность оспопрививания для верующих. В настоящее время пример иммунизации политиков и публичных людей тоже может повлиять на решение вопроса вакцинопрофилактики для других.

В последние годы процветает движение антипрививочной кампании. В результате массовых отказов возникали какие-либо эпидемии. Так, в России в 80–90-х годах XX века вспыхнула эпидемия дифтерии: заболело 120 тысяч человек, из них 6 тысяч умерли. В других странах подобное развитие событий тоже не редкость. Например, эпидемии коклюша в Англии, ФРГ, Швеции, Японии. Вспышки кори в Европейских странах в 2010–2011 годах тоже стали возникать вследствие массовых отказов от проведения профилактических прививок против этого заболевания. Лозунги лидеров антипрививочного движения и специфические черты этой пропаганды хорошо известны: вакцинация не защищает от инфекций, вакцинация — причина неизлечимых болезней, вакцинация — заговор против человечества. Они рассчитаны на профессиональную неосведомленность большинства людей, формируют опасную иллюзию: если запретить прививки, наступит счастливая жизнь без инфекционных заболеваний, аллергий и рака.

Именно ЕНИ включает в себя ряд мероприятий по улучшению информированности и грамотности населения по вопросам иммунизации, которые затем продолжают проводить на протяжении всего года.

Напомним, что вакцинопрофилактика — наиболее эффективный метод борьбы с инфекционными заболеваниями. Не менее важной характеристикой вакцинопрофилактики является ее безопасность.

Сегодня очень важно понимание населением необходимости проведения иммунизации (для детей и для взрослых) и его активное участие в ее осуществлении.

Современная эпидемиологическая ситуация наглядно демонстрирует важность иммунизации и поддержания высокого уровня охвата прививками населения даже при малом уровне заболеваемости. Так, например, регистрация случаев кори среди жителей Волгоградской области в конце 2011 и начале 2012 года (в основном это были непривитые взрослые и дети) свидетельствует о необходимости иммунизации и профилактике инфекционных заболеваний посредством прививок.

Вакцинопрофилактика остается единственным и надежным способом защиты от инфекционных заболеваний.

Елена МЕДЯНИК,  
врач-методист ГКУЗ «Волгоградский областной  
центр медицинской профилактики»

## Советы психолога

## СОСЕДКИ

*«НЕДАВНО к нам на квартиру подселась ещё одна наша подруга. Теперь у нас каждый день ссоры из-за обычной «бытовухи». Она постоянно выступает инициатором скандалов из-за беспорядка, хотя сама далеко не идеал... Жить под её дудку не хочется, но и ссориться, казалось бы, из-за таких бытовых пустяков с ней тоже не хотелось бы. Подруга все-таки. Как быть?»*

Елена, г. Волгоград

В описанной ситуации тесно переплелись и личное, и социальное, чувства и вещи. Подобные проблемы частенько возникают в общежитиях, гостиницах, да и в новоиспечённых семьях. Давайте же рассмотрим её повнимательнее.

Итак, жили люди, считавшиеся друзьями. Могли друг друга выслушать, проявить сочувствие в трудную минуту, разделить радость достигнутого успеха. Всё правильно?

Тогда это действительно дружба. Люди помогают друг другу преодолеть периодически возникающее эмоциональное отчуждение. По большей части они имеют общие ценности. А значит, что радует и возмущает их приблизительно одно и то же. И это очень важно. Не будь того, многие сочли бы себя слабыми и беззащитными, терзаемыми в одиночку житейскими страстями, сомнениями, страхами, гневом. Но нет. Наши друзья переживают то же самое. И, значит, я не один такой. А вместе мы сильнее, увереннее, смелее, спокойнее. Раз они могут всё это преодолеть — то и мне по плечу. Раз они стремятся к той же цели — значит это не глупость, не пустяк, не постыдное занятие.

Всё так здорово, что хочется пребывать в этом состоянии эмоциональной поддержки (подпитки) дольше. «Ах, как было бы хорошо, если бы мы, друзья мои, всегда были рядом!». Знакомая фраза? Наверняка! Но есть нюанс.

Несмотря на множество общих чувств, стремлений, увлечений, все люди — разные. И каждый имеет своё личное пространство. Место, где он остаётся наедине с самим собой, чтобы восстановить силы после трудов, соблюдения норм этикета в общественных местах и в том числе эмоционального общения с друзьями. Да, как это ни парадоксально, на общие радости и переживания тоже нужны силы. И их необходимо восполнять. Как? Это каждый выбирает для себя сам. И варианты могут быть весьма непривычные.

Однако если это происходит вдали от посторонних глаз (в том числе — дружеских) — всё просто. Встретились, чудесно провели время, в восторге друг от друга расстались. Что происходит дальше — никто не знает. Ковырять ли ваш «самый близкий человек» в носу? Разбрасывает ли он одежду где попало? Включает ли среди ночи стереосистему на полную катушку? Браниться ли на случайного прохожего за опаздывающий трамвай? Смотрит ли жестокие или эротические фильмы всю ночь? Вы не знаете. И, как правило, не задумываетесь. Для вас



он — старый добрый друг, встречи с которым — всегда радость.

Между тем большинство людей даже в компании самых близких друзей стараются вести себя лучше, чем наедине с самим собой. Отчасти потому, что именно с друзьями связана масса приятных моментов и душевного комфорта. Отчасти в связи с тем, что в кругу эмоционального доверия человек стремится к своему идеалу, играет роль того, кем хочет быть. Фактически, строит себя нового, живёт будущим. А затем, возвращаясь в обыденный мир, восстанавливает силы привычным способом, выработанным в «старых» условиях. Притом, порою эти бытовые привычки стоят вопреки только что высказанным стремлениям.

Человек в бытовых отношениях склонен действовать по когда-то приобретённым стереотипам поведения. Мудрено? «Мать за ужином нас всегда допрашивала и ругала». Для этого человека ужин стал «ожидаемым скандалом». Теперь уже он устраивает допрос семье за вечерним чаем. Стереотип поведения: оптимальное место для сброса раздражения — ужин. Бывают и привычки-протесты. «Запилили меня родители со своим порядком. А я нарочно всё разбрасываю». Уже и родительского пригляда давно нет, а привычка осталась. И т.д., и т.д. . .

Почему же происходят скандалы, когда задушевные друзья решают объединиться под одной крышей? Происходит столкновение стереотипов домашнего

поведения. Но на вещественно-бытовой почве. О неразделённом впечатлении подруги по поводу новой песни можно и промолчать. О потерявшемся за десять минут до выхода чайнике уже сложнее.

Да и быт круглосуточно на виду — весьма утомительно. Даже у лучшей подруги. Это фактически означает выставить напоказ все умалчиваемые (с тревогой скрываемые даже от подруг) недостатки, неоднозначные привычки. Вдруг разочаруются, засмеют?

Был бы чужой человек — было бы проще. Его мнение не дорого. Он — случайный попутчик. А тут многолетняя дружба, эмоциональная привязанность, столько счастливых моментов вместе пройдено. Терять всё это не хочется. Приходится терпеть, сдерживаться, не позволяя себе привычно расслабиться.

Растёт не сброшенное напряжение. А с ним и раздражительность по пустякам. И всегда может найти повод к конфликтной развязке, уцепившись за конкретную бытовую мелочь. Ведь быт — самый удобный повод к эмоциональному выплеску. Среди идей и впечатлений всё эфемерно. А здесь каждая вещь очевидна. Её видно, слышно, можно осязать, обонять и попробовать на вкус. Но при этом она — повод к выходу напряжения.

Так что же делать в подобной ситуации? Есть варианты. Самый простой: развехаться. Лукаво: нашлась квартира ближе к месту работы. Или откровенно: хочу сохранить нашу дружбу, но жить врозь. Хотя, осадок на душе, возможно, останется.

Другой вариант: принять друга такими, какие вы есть. Со всеми достоинствами и недостатками. Обсудить взаимные претензии дружелюбно. Сразу может не получиться. Судя по письму, у вас уже стало привычкой ожидание конфликта. И тем не менее. Вспомните, что вам взаимно трудно, что вы близкие люди. Просто спросите себя: мне дороже наши отношения или расположение кухонной утвари? Прочувствуйте свой ответ. Может ваша подруга запуталась в том, что важно, а что нет? Тогда ей нужны ваши советы, доброжелательная помощь, снисхождение и прощение.

А может быть, она в чём-то права? И к ней стоит прислушаться? Может, вы заигрались в «уютный беспорядок»? А она даёт вам шанс упорядочить свою жизнь, научиться уважать чужое мнение и право на личное пространство. Обдумайте это. Выбор, в любом случае, за вами.

Юрий МАСЛЕНОВ,  
методист счастья



## Здоровье в тарелке

# КАПУСТА

**КИТАЙЦЫ** говорят, что секрет молодости их народа кроется в обычной капусте.

Этот популярный во многих странах питательный овощ имеет массу разновидностей. Их объединяет высокое содержание витаминов, минералов и биологически активных веществ при невысокой калорийности и доступной цене.

Такая неприхотливая сельскохозяйственная культура выращивается практически во всех странах с умеренным климатом и отлично хранится в течение зимы.

### Немного истории

Выращивать капусту начали еще древние египтяне, а древние греки и римляне вывели несколько сортов этого растения.

Некоторые источники утверждают, что в селекции капусты принял участие сам Пифагор — древнегреческий философ и математик. Русское слово «капуста» произошло от латинского *caput*, что означает «голова».

### Антиоксиданты

Невзрачная на вид, капуста чрезвычайно богата антиоксидантами. В ней содержатся тиоцианаты, лютеин, зеаксантин и сульфорафан. Эти соединения защищают организм от некоторых форм рака, а также снижают уровень «плохого холестерина» в крови и уменьшают риск развития атеросклероза и заболеваний сердца.

### Источник витамина С...

Свежая капуста — отличный источник еще одного природного антиоксиданта — витамина С.

100 г сырой капусты поставля-



ют в среднем около 60 процентов суточной нормы этого витамина. Примерно столько же аскорбиновой кислоты можно найти в цитрусовых.

В наружных листьях капусты витамина С почти в два раза меньше, чем во внутренних. Больше всего — в кочерыжке!

При правильном хранении количество витамина С в капусте практически не снижается в течение 7–8 месяцев. К сожалению, в замороженной капусте концентрация аскорбиновой кислоты уменьшается в пять раз.

Квашеная капуста хранится лучше свежей. При этом в ней остается до 90 процентов витамина С.

Из всех солений это практически единственный поставщик витаминов в зимний период. В соленых и маринованных огурцах, помидорах и перце полезных веществ практически не остается.

Богата капуста и витаминами группы В. Они улучшают обмен

веществ и стимулируют работу нервной системы.

Кроме того, капуста — отличный источник витамина К, который регулирует крепость костей и зубов, а также защищает нервные клетки от повреждения. В 100 г свежей капусты содержится около 60 процентов дневной нормы этого витамина.

Помимо этого, в капусте содержится большое количество минеральных веществ: калия, марганца, железа и магния — необходимых для нормальной работы сердца и кроветворения.

### Минимум калорий

Свежие зеленые капустные листья — сытный, но очень низкокалорийный продукт. В 100 г свежей капусты содержится не более 25 ккал.

В капусте много грубой клетчатки, поэтому она быстро насыщает, а также стимулирует активную работу кишечника.

Что приготовить из капусты? В

России капуста — традиционный компонент борща и щей. Но это не единственное применение полезного овоща.

Тщательно вымойте капустные листья и съешьте их сырыми. Это отличный низкокалорийный перекус. Капуста хрустит не хуже чипсов или сухариков, а пользы от нее гораздо больше.

Добавляйте капусту в салат: она отлично сочетается практически со всеми овощами.

Нарезанные соломкой капустные листья — интересный компонент для бутербродов.

Капусту можно потушить с луком, морковью, сладким перцем и помидорами — получится сытный низкокалорийный гарнир к любому мясу.

### Когда капуста опасна?

Капуста содержит растительные соединения гойтрогены, которые могут вызывать опухоли щитовидной железы.

Поэтому людям с дисфункцией щитовидной железы стоит посоветоваться с врачом, прежде чем включать капусту в ежедневный рацион.

Кроме того, из-за высокого содержания клетчатки капуста противопоказана людям с острым и хроническим гастритом, а также заболеваниями кишечника.

### Самое важное

Капуста — питательный и низкокалорийный продукт. Этот овощ — идеальный источник витаминов С и К, а также ценных природных антиоксидантов.

Если у вас есть заболевания щитовидной железы или гастрит — посоветуйтесь с врачом, прежде чем включать капусту в ежедневный рацион.

Источник:

www.takzdorovo.ru

## ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!

В рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» граждан в возрасте от 14 до 60 лет, имеющих I и II группы здоровья (практически здоровых), приглашаем пройти обследование в Центре здоровья по месту жительства.

### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

- функциональное тестирование организма;
- оценка адаптивных резервов, прогноз состояния здоровья;
- консультирование по коррекции питания и двигательной активности;
- разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни;
- информирование о факторах риска, вредных и опасных для здоровья.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ БЕСПЛАТНОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:

- (8442) 23-11-93 — ГКУЗ «Волгоградский областной клинический центр восстановительной медицины и реабилитации №1»;
- (8442) 48-85-12 — ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики».



## Уважаемые читатели!

У вас есть возможность через нашу редакцию задать вопрос любому специалисту в области медицины.

Пишите свои вопросы на электронную почту: [gazeta.vocmp@mail.ru](mailto:gazeta.vocmp@mail.ru)

или звоните по телефону: **8 (8442) 54-23-79**. Возможно, ваши

вопросы станут темами наших будущих интервью с ведущими специалистами волгоградского здравоохранения.

С уважением,

редакция сетевого издания «Ваше здоровье»