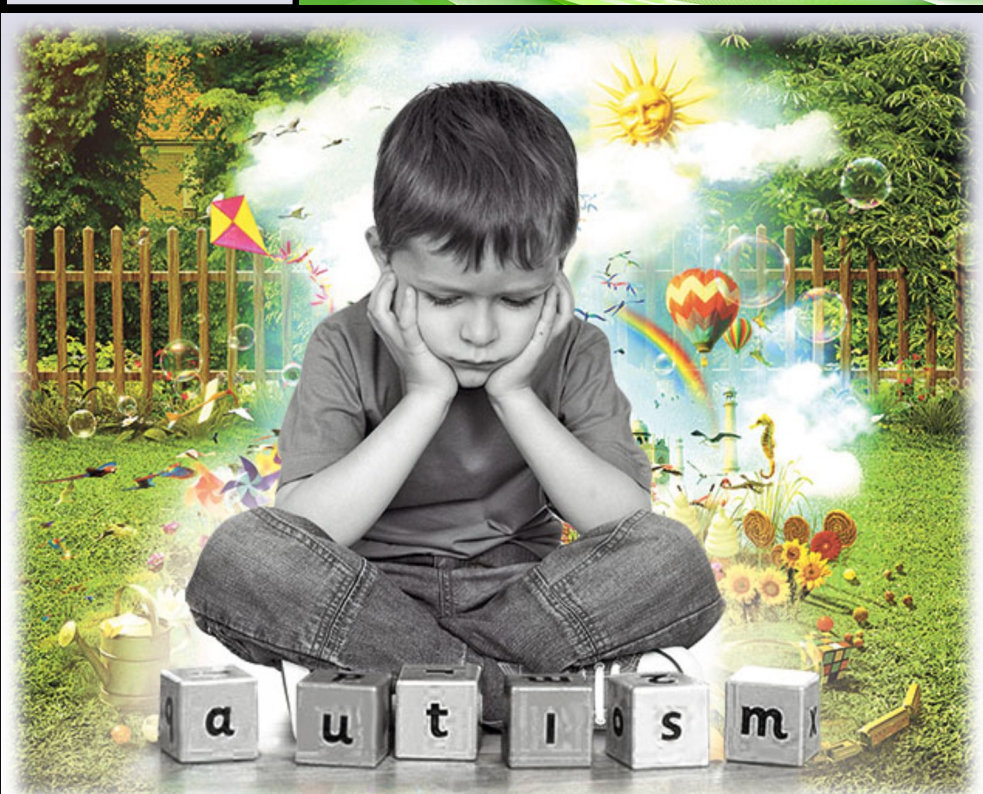


Календарь Здоровья

Апрель 2015	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:
№13 (4)




 **2 апреля**

Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма.


В этом выпуске:

2 апреля – Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма	2
Акция «Гомельщина за здоровый образ жизни»	3
Пресс-релиз к дню профилактики болезней сердца.	4
С майярийным «приветом».	5
Пресс-релиз к проведению Дня потребителя – 2015 под девизом "Здоровое питание – выбор современного потребителя".	6
Не спешите худеть.	7
Весна! Клещи...	8
За здоровый образ жизни.	9
Рубрика «Вырежи и сохрани».	10




 **7 апреля**
Всемирный день здоровья.



 **16 апреля**
День профилактики болезней сердца.



 **25 апреля**
Всемирный день борьбы с малярией.



2 апреля – Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма

Аутизм — расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

Несмотря на всеобщую доступность и многообразие информации об аутизме, зачастую родители приходят к специалистам достаточно поздно, когда хороших результатов ждать уже не приходится.

Для того, чтобы выявить аутизм на ранней стадии, для начала необходимо разобраться, в чём суть данного нарушения. Аутизм – понятие, которое используется для обозначения широкого спектра нарушений поведения, в основном, у детей в возрасте до 3 лет. В зависимости от степени выраженности нарушений выделяют разные стадии данного заболевания.

Ребенок с аутизмом либо не демонстрирует навыков, соответствующих его возрасту, либо у него начинается регресс, характеризующийся, в первую очередь, отставанием в развитии речи. Аутичные дети часто перестают поддерживать глазной контакт.

Для раннего выявления аутизма необходимо обращать внимание на следующие тревожные признаки:

1. Ребенок фиксирует взгляд на родителях на короткое время или совсем не смотрит на них. Когда ребенку с аутизмом что-то нужно, он просто берет маму за руку и ведет к интересующему предмету, показывая, что надо сделать.

2. Не плачет, когда мать уходит. Не улыбается и не тянет руки к родителям. Возникает ощущение, что ребенку «все равно» берет ли его на руки мама или посторонний человек.

3. Задержка в развитии речи сопровождается тем, что к 12 месяцам малыш не «гулит», а использует в речи лишь несколько простых звуков. К возрасту в 24 месяца он не произносит простых фраз. Отмечается эхолалия (повторение сложных слов за родителями, но слова быстро исчезают из активного словаря).

4. Агрессивность в поведении и в отношении других детей приводит к тому, что с ним никто не хочет играть. Агрессивность у таких детей носит больше защитный характер, т.к. им очень сложно понять эмоции поведения других детей.

5. Неадекватные реакции малыша в ответ на внешние раздражители приводят к тому, что звук, свет и другие приглушенные звуки заставляют его бояться. Ребенок замирает, закрывает уши, глаза или прячется.

6. Слабый интерес к игрушкам. Ребенок с аутизмом не знает, как нужно играть разными предметами, машинами, куклами. Игровая деятельность носит специфический характер – игрушки часто выстраиваются в ряд или отбираются только по цвету или размеру, мальчики любят складывать схемы из конструктора. При попытке переставить игрушки, изменить последовательность возникает моментальная реакция в виде крика, плача. У таких детей нет имитации в игре, они не повторяют действия взрослых. Игра носит скорее хаотичный характер.

7. Разборчивость в еде. Часто с младенчества дети плохо берут грудь, отмечается слабый сосательный рефлекс, возникают проблемы с введением прикорма, т.к. трудно найти тот продукт, который ребенок захочет съесть. Избирательность в еде сохраняется и дальнейшем.

8. С раннего детства могут отмечаться стереотипные, навязчивые движения в виде раскачивания, хождения по кругу (манежная ходьба), подскоки, подпрыгивания, потряхивание руками в покое и при волнении, повышение тонуса в руках или ногах, стереотипное рисование.

Все эти тревожные симптомы может выявить внимательная мама и обратиться за консультацией к специалисту, а именно - к психиатру или психотерапевту. Окончательный диагноз может поставить только врач после подробной беседы с родителями и проведенных обследований.

Лечение аутизма - процесс, требующий времени, он продолжаться в течение всего периода детства, а зачастую и подросткового возраста. С ребенком должен постоянно работать психолог, специализирующийся в данной области. Как правило, работа начинается с индивидуальных занятий, а со временем наиболее эффективной формой становятся групповые занятия.

Существует мнение, что людям с аутизмом в силу их замкнутости не нужны другие люди, но это не так. Социальное взаимодействие для них так же важно, как и для всех нас. Ошибочно полагать, что они не хотят, чтобы их беспокоили — они не хотят испытывать неприятных ощущений от контакта, они хотят безопасности. Потребность в контакте у них есть.

В результате правильного лечения человек сможет нормально адаптироваться к жизни в обществе, сможет получить высшее образование, создать свою семью, заниматься любимым делом. Это может стать реальным при условии регулярной психологической работы, грамотно подобранного медикаментозного лечения, благоприятной семейной обстановке и поддержке близких людей.

**Акция «Гомельщина за здоровый образ жизни»
с 7 по 10 апреля 2015г.****МЫ ЗА ЗОЖ**

7 апреля в городе Гомеле стартует информационно-пропагандистская акция «Гомельщина за здоровый образ жизни». Акция проводится в целях формирования у населения города отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществления комплексных профилактических мероприятий, направленных против табакокурения, алкоголизма, наркомании, мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта, культуры здорового питания и здорового сексуального поведения.

Традиционно проведение акции приурочено к Всемирному дню здоровья, 7 апреля, тематика которого в 2015 г. посвящена Безопасности пищевых продуктов. Небезопасные пищевые продукты связаны со смертью приблизительно 2 миллионов человек ежегодно, главным образом детей. Патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище, являются причиной более 200 заболеваний, от диареи до онкологии. Постоянно возникают новые угрозы безопасности пищевых продуктов. Изменения в технологии производства пищевой продукции, в распределении и потреблении, изменения окружающей среды, новые и вновь возникающие патогенные микроорганизмы и бактериальная устойчивость — все эти факторы создают проблемы для национальных систем безопасности пищевых продуктов. Активизация передвижения населения и торговли усиливают вероятность международного распространения небезопасных продуктов.

Существует «Пять важнейших принципов безопасного питания»:

- 1: Хранить продукты в чистоте
- 2: Отделять сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке
- 3: Подвергать продукты тщательной тепловой обработке
- 4: Тепловая обработка должна проводиться при необходимой температуре
- 5: Использовать безопасную воду и безопасные сырые продукты.

Совместно с Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН ВОЗ ставит целью повышать осведомленность населения всех стран о безопасности питания через международную информационную сеть на протяжении всего 2015 года. Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении всей цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и заканчивая продавцами и потребителями

Главным событием акции в г. Гомеле станет проведение *XII Республиканской выставки-ярмарки «Здоровье. Сила. Красота»*, которая состоится в манеже «Динамо» по адресу ул. Юбилейная, 52. В программу выставки включены бесплатные консультации медицинских специалистов различных направлений, проведение семинаров, презентация спортивных товаров, пищевой и непродовольственной продукции, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

В рамках проведения акции в Гомельском городском центре гигиены и эпидемиологии будут организованы Дни открытой информации, проведение заседания «круглого» стола. Каждый заинтересовавшийся сможет ознакомиться с информационно-образовательными материалами на стендах учреждения, получить необходимые сведения в средствах массовой информации (статьи по актуальным тематикам в газетах и интернет-ресурсах) а также получить профессиональную консультацию врача-валеолога, позвонив 6 апреля по телефону 254906 «прямой линии» с 9 до 13 часов, консультацию заведующего отделом гигиены по вопросам безопасного питания по тел. 254920 с 9 до 11 часов 8 апреля.



Пресс-релиз к дню профилактики болезней сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ – это 30% всех случаев смерти в мире. Из этого числа большинство пациентов умирает от ишемической болезни сердца и в результате инсульта. Эта проблема на данный момент в большей степени затрагивает страны с низким и средним уровнем дохода. Основная причина – большее воздействие факторов риска, таких как курение и нерациональное питание, также большую роль играет недостаток экономических возможностей для полноценной организации здорового образа жизни.

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта среди всех слоев населения признана триада: неправильное питание, физическая инертность и употребление табака. Такое поведение приводит к 80% случаев ишемической болезни сердца и болезни сосудов головного мозга.

Последствия нездорового питания и отсутствия физической активности могут проявляться у некоторых людей как повышенное кровяное давление, повышенный уровень глюкозы и липидов в крови, а также как излишний вес и ожирение.

Доказано, что такие меры первичной профилактики, как прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление достаточного количества фруктов и овощей, регулярная физическая активность и отказ от злоупотреблением алкоголем снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний являются наиболее эффективными. Сердечно-сосудистый риск можно также снизить с помощью мер вторичной профилактики: своевременного и качественного лечения гипертонии, диабета и повышенного уровня липидов в крови.

Почему так важно знать симптомы инфаркта и инсульта?

Зачастую лежащая в основе заболевания болезнь кровеносных сосудов протекает бессимптомно. Инфаркт или инсульт иногда могут быть первыми предупреждениями о заболевании, а вот последствия для здоровья могут оказаться непоправимыми. Поэтому даже если Вы впервые испытываете боль или неприятные ощущения в грудной клетке, руках, левом плече, локтях, челюсти или спине, обязательно обратитесь за медицинской помощью.

Кроме того, человек может испытывать затруднения в дыхании или нехватку воздуха; тошноту или рвоту; чувствовать головокружение или терять сознание; покрываться холодным потом и становиться бледным. Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту и боли в спине и челюсти.

Наиболее распространенным симптомом инсульта является внезапная слабость в лице, чаще всего с какой-либо одной стороны, руке или ноге. Другие симптомы включают неожиданное онемение лица, особенно с какой-либо одной стороны, руки или ноги; спутанность сознания; затрудненную речь или трудности в понимании речи; затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами; затрудненную походку, головокружение, потерю равновесия или координации; сильную головную боль без определенной причины, а также потерю сознания или беспамятство. Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обращаться за медицинской помощью.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними ВОЗ определила ряд высокоэффективных мероприятий, практически осуществимых даже в условиях ограниченных ресурсов. В Республике Беларусь в целях этого разработана и действует государственная профилактическая программа «Кардиология», большая роль в которой отводится повышению уровня знаний населения и индивидуальной профилактике.

Люди могут снизить риск развития у них сердечно-сосудистых заболеваний, занимаясь регулярными физическими упражнениями, воздерживаясь от употребления табака и избегая пассивного курения, придерживаясь питания, богатого фруктами и овощами, и избегая пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживая нормальный вес тела и избегая вредного употребления алкоголя.

Помните! Ваше здоровье в ваших руках!



С малярийным «приветом».

В прошлом году в Беларуси было зафиксировано 10 случаев завозной малярии. Столько же случаев заболевания фиксируется в Беларуси ежегодно. География путешествий жителей Беларуси ежегодно расширяется. Малярию привозят из стран Африки, Индии, Пакистана, Папуа - Новая Гвинея, Азии. Приезжий рискует заболеть на второй неделе пребывания в опасном регионе (если не будет применять профилактические средства). Иногда заболевание проявляется и через полтора года после возвращения домой.

Малярия передается исключительно через укусы комаров рода Анофелес. В мире существует около 20 различных видов комаров рода Анофелес, имеющих местную значимость. Встречаются они и на территории г. Гомеля.

Возбудитель болезни попадает в организм человека при укусе со слюной инфицированной самки комара, а так же при переливании зараженной крови или при инъекции, если игла до этого использовалась больным. Первые общие симптомы болезни (повышенная температура, головная боль, озноб, рвота) появляются в среднем через 10-15 дней после инфицирования человека. Диагноз заболевания ставится только после лабораторного исследования крови лихорадящего больного.

Чтобы предупредить заражение малярией, защищайтесь от укусов комаров. Помогут сетки на окнах, марлевые пологи над кроватью, применение инсектицидных (уничтожающих) и отпугивающих средств.

И помните, что еще 3 года после возвращения из жарких стран при каждом обращении к врачу (по поводу любого заболевания с повышением температуры) необходимо проинформировать доктора о пребывании в странах, эндемичных по малярии.

Врач паразитолог

Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологи

С.М.Воинова

Пресс-релиз к проведению Дня потребителя – 2015 под девизом "Здоровое питание – выбор современного потребителя".

Почему именно под таким лозунгом проходит день потребителя? Почему вопрос о правильном питании сегодня настолько актуален? Почему с каждым годом иницируется всё больше акций, которые способствуют повышению уровня осведомлённости населения в вопросах питания?



Совершенно очевидно, что питание оказывает большое влияние на наше здоровье и организм в целом. Именно от того, как человек питается, умеет ли правильно составить меню, зависит его самочувствие, настроение и даже образ жизни и отношение к нему. Медики бьют тревогу, так как количество людей, страдающих ожирением, растёт во всем мире, в том числе и у нас в Республике, а избыточный вес приводит к самым плохим последствиям для его обладателя. Не стоит забывать и том, что каждый организм имеет свои особенности и, вследствие этого, меню для каждого должно быть индивидуальным.

Если проанализировать, то путь к правильному питанию и здоровому образу жизни зависит только на 10% от дополнительных средств (БАДы, зелёный кофе, ягоды Годжи), на 30% от двигательной активности и на 60% от того, насколько Вы придерживаетесь основных принципов правильного питания. Не стоит забывать и том, что в первую очередь питание должно быть здоровым. А ответственность за это лежит только на нас. Заходя в продовольственный магазин, не забывайте обращать внимание на даты изготовления и сроки годности товаров. В особенно недобросовестных гастрономах можно обнаружить товары с исправленными датами производства товара (особенно этим грешат на упаковках с молочными продуктами ввиду их коротких сроков годности и определённых условий хранения) – обращайтесь на это внимание и указывайте на это администратору магазина или продавцу. Всегда обращайте внимание на внешний вид товара: морщинистая пищевая оболочка сосиски говорит либо о давней дате изготовления, либо о неправильных условиях хранения – и то и другое может грозить Вам пищевым отравлением; обветренная, посеревшая поверхность на отрезе куска «свежего» мяса должна заставить Вас сомневаться в его свежести и доброкачественности.

Стоит отметить, что большую работу по предупреждению реализации недоброкачественных товаров оказывает отделение гигиены питания Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии». К примеру, за небольшой промежуток времени в период с 12 декабря 2014 года по 05 января 2015 года проводились внеплановые тематические оперативные проверки соблюдения торговыми объектами, объектами общественного питания требований санитарно-эпидемиологического законодательства при обороте продовольственного сырья и пищевых продуктов. Нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства зарегистрированы в 100 % случаев, также запрещено к обращению 777,6 кг недоброкачественной пищевой продукции, среди забракованной продукции 88,8 кг продуктов питания с истекшими сроками годности, 134 кг продукции без документов о качестве и безопасности. Однако, не все объекты общественного питания и реализации продуктов питания могут быть одновременно обследованы специалистами и выявлены все нарушения. Вследствие чего ответственность за то, что сегодня лежит в пищевой корзине, а завтра – в тарелке – возлагается именно на Вас.

Во время проведения акции будут работать «горячие» линии, позвонив на которые можно будет задать вопрос о безопасности, качестве и условиях реализации пищевой продукции заведующей отделом гигиены Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии Горской Светлане Николаевне по телефону 25-49-20 с 9 до 11 часов 26 и 27 марта, а с 11 до 13 часов по вопросам рационального питания заведующей отделением общественного здоровья Игнатенко Дине Алексеевне по телефону 25-49-06.



Не спешите худеть.

На дворе уже почти лето и сейчас как никогда многим хочется сбросить пару-тройку лишних килограммов к пляжному сезону. Именно весной «волшебные» таблетки для похудения пользуются наибольшей популярностью. Ведь так хочется стать стройным, лишь взмахнув волшебной палочкой раз и навсегда. К сожалению, врачи вынуждены Вас огорчить: если Вы твердо вознамерились похудеть с их помощью на 10 и более килограмм, помните, что, во-первых, это негативно отобразится на Вашем ор-

ганизме, а во-вторых, сбросив 10 кг, Вы получите обратно все 15, естественно, сразу после того, как прекратите прием таблеток. Любые препараты для похудения имеют побочные эффекты. Любые!

Чем же так вредны таблетки для похудения?

1. Препараты, направленные на снижение аппетита воздействуют, как правило, на центр насыщения в головном мозге. Однако попутно эти средства стимулируют и другие отделы нервной системы. Их прием можно привести к бессоннице, перевозбуждению, головной боли, учащению сердечного ритма, повышению артериального давления.

2. Многие из средств для похудения родственны амфетамину, который причислен к наркотическим веществам. Даже недолгий их прием может вызвать привыкание и даже зависимость. В этом случае они уже неэффективны. Уж лучше тогда шоколадная диета. Шоколад - гоже своего рода наркотик, но гораздо более приятный.

3. Препараты, нацеленные на снижение всасывания жира в кишечнике, также обладают рядом побочных эффектов. Это вздутие живота, газы, частый жидкий стул и даже недержание кала. К тому же после того, как вы их перестанете принимать, при том же съеданном количестве пищи калорий усвоится на 30% больше!

4. Таблетки, вызывающие мочегонный эффект. Эта группа таблеток появилась на рынке препаратов похудения самой первой. В отличие от предыдущих трех групп, она является наиболее опасной и никоим образом не способствует выведению жира из организма, но одновременно это и самая популярная группа препаратов, так как входит в состав практически любого чая «для похудения». Диуретики выводят лишние соли и воду из организма, тем самым уменьшая отеки. Необходимо помнить, что любое снижение веса, спровоцированное препаратами подобного рода, обусловлено лишь выведением воды из мягких тканей, воды, а не жира. Дело в том, что любая жировая клетка на 90% состоит из воды. И при воздействии на неё диуретика эта вода вытягивается, как воздух из продырявленного воздушного шарика. Чуть позже она выводится из нашего организма вместе с мочой, а мы, становясь на весы, с радостью отмечаем снижение веса. Вы должны понимать, что такое похудение для Вас совершенно бесполезно! Кстати, объём жировых клеток, а значит, и количество жидкости в них, восполняется уже через несколько дней.

К сожалению, помимо мнимого похудения, таблетки с мочегонным эффектом (а в некоторых случаях еще и со слабительным) могут нанести здоровью непоправимый вред. Препараты на основе диуретика выводят из организма воду и соли, если быть точнее - соли натрия, кальция и калия. Все три этих элемента крайне необходимы организму! Натрий регулирует электролитный баланс тела. При его нарушении человек ощущает сильную слабость, тошноту, головокружение. Дефицит кальция сказывается судорогами, нарушением сознания, внешними признаками вроде ухудшения зубной эмали, ломких ногтей и суставных болей. Отсутствие калия в организме связано с неравномерной частотой сердцебиения, перепадами артериального давления, рвотой. В заключение хочется сказать, что худеть нужно с умом и руководствоваться логикой, а не рекламными лозунгами вроде «Похудеть быстро с помощью ...». Помните, вопреки нашим желаниям «волшебных» таблеток для похудения не существует, чудес не бывает, есть только Ваше стремление похудеть, спорт и диетические основы питания. Будет просто прекрасно, если Вам удастся их совместить!



Весна! Клещи...

С ранней весны люди идут в лес, чтобы подышать свежим воздухом, полюбоваться зеленью, отдохнуть. Начинаются работы на пригородных дачных участках. Посещая лес, всегда нужно помнить, что вместе с природой просыпаются и клещи – переносчики клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза – болезни Лайма.

Начало активности клещей отмечается с первыми проталинами в начале весны и продолжается до первого снега. Наибольшая их численность наблюдается в апреле-мае.

Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой.

Клещи взбираются на верхние части сухостоя и траву (не выше 30-60см) и принимают «позу ожидания». Когда мимо движется человек или животное, они цепляются за одежду или шерсть.

Добравшись до кожи, клещ прокалывает ее и выпускает в ранку слюну, в которой содержится обезболивающие вещества (поэтому нападение клещей для человека проходит незаметно). Вместе со слюной, если клещ является переносчиком инфекции, в ранку попадает возбудитель заболевания.

Для профилактики присасывания клещей, отправляясь в лес, необходимо правильно подобрать одежду, так чтобы она плотно прилегала к телу. Каждые полчаса пребывания в лесу необходимо осматривать одежду и открытые участки тела. Весьма эффективным является применение репеллентов, представленных в розничной торговой сети.

Если клещ все-таки присосался, его необходимо сразу же удалить. Для этого накладывают на клеща непосредственно у кожи петлю из нитки или пинцет и, осторожно раскачивая клеща, удаляют его вместе с хоботком. После этого ранку обрабатывают йодом или спиртом.

Для исследования удаленного клеща следует поместить в чистую посуду (пробирка, пузырек), в которую необходимо положить чуть смоченную водой вату (бумагу). Если выяснится, что клещ инфицирован, врачи поликлиники назначат пострадавшему профилактическое лечение.

Исследования проводятся на платной основе в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г.Гомель, ул.Моисеенко, 49; тел. 701-793).



За здоровый образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения признает, что воздействие на образ жизни человека – одно из самых перспективных и эффективных путей профилактики заболеваний. Основные задачи – это создание государственного механизма поддержки и обучения населения навыкам здорового образа жизни, предоставление широкого доступа к информации о факторах риска для здоровья, формирование высокого спроса на личное здоровье и создание предпосылок для его удовлетворения.

В Республике Беларусь формированию здорового образа жизни уделяется большое внимание. Это скоординированная и многоуровневая работа не только Министерства Здравоохранения, но и Министерства Образования, Культуры, Спорта и Туризма.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни проводятся на основании Государственных профилактических программ, нормативных и директивных документов в соответствии с тематикой Единых дней здоровья и Массовых профилактических акций, утвержденных в Республике Беларусь.

Основными направлениями деятельности являются:

- Информационно-образовательная работа с населением. Она включает в себя проведение обучающих занятий по формированию здорового образа жизни и профилактике зависимостей, таких как лекции и беседы. На данный момент все более широко используются Интерактивные методы работы. Этот вид занятий считается наиболее перспективным, так как в его основе лежит принцип непосредственного участия, позволяющий обучаемым взаимодействовать между собой, сотрудничать и обмениваться опытом, открыто обсуждать то, что они знают и о чем думают. К интерактивным методам обучения относятся: разнообразные тренинги, вечера вопросов и ответов, ролевые игры, дебаты, дискуссии, театрализованные представления по профилактической тематике, волонтерское движение «Равный обучает равного».

- Информационно-пропагандистская работа. Это выступления специалистов в средствах массовой информации, публикация интервью и статей профилактической направленности на страницах газет и журналов, создание и трансляция социальных видеороликов и информационно-образовательных материалов (памяток, буклетов, листовок, плакатов и др.), агитирующих население на здоровый образ жизни и отказ от саморазрушающего поведения.

- Консультативная работа – это возможность для каждого позвонить по «телефону доверия» или на «горячую линию» и получить грамотный совет специалиста различного профиля.

- Социологические исследования, направленные на выявление гигиенической грамотности населения и отношения к собственному здоровью. Они позволяют судить об эффективности проводимых мероприятий. На сегодняшний день в обществе происходит осознание значимости здоровья, большая часть населения признает моду на здоровый образ жизни и имеет высокую заинтересованность в получении доступной и качественной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Рубрика «Вырежи и сохрани».



Вино губит

телесное здоровье людей,
губит умственные
способности,
губит
благополучие семьи и,
что ужаснее всего,
губит души людей
и их потомство.



Лев Николаевич Толстой