

## 7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

### ЗДОРОВЬЕ ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ – ЕГО РАЗУМ ДАРИТ

В 1948 году 7 апреля была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). С 1950 года жители всей планеты ежегодно отмечают день здоровья. Мероприятия, приуроченные к этой дате, проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, а все те, кто участвуют в формировании и охране здоровья населения (это не только, и даже не вовсе, медицинские работники) еще раз определились, что можно сделать для улучшения здоровья людей во всем мире. В нашей стране сбережение здоровья населения гарантируется основным законом – Конституцией Российской Федерации, принятой всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. В соответствии со статьями этого свода гражданских прав и обязанностей, каждый человек имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены, а также имеет право на

отдых. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства. Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях. Каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца. Каждый имеет право на жилище. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений. В Российской Федерации поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благо-



Мы не чемпионы, мы просто любим жизнь.

получию. Более того, сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с Федеральным законом. Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информа-

цию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением. Каждый имеет право на участие в культурной жизни и пользование учреждениями культуры, на доступ к культурным ценностям. Права и свобо-

ды человека и гражданина могут быть ограничены Федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты Конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.



### ОТКАЗАЛСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В настоящее время в нашей стране действует Федеральный закон Российской Федерации № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». В этом Законе предусмотрены определенные обязанности граждан в сфере охраны здоровья. В частности, статья 27 гласит: 1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья. 2. Граждане в случаях, предусмотренных законода-

## ТЫ БЕРЕГИТЕ, ГРАЖДАНЕ, СВОЁ ЗДОРОВЬЕ – КОНСТИТУЦИЯ ОБЯЗЫВАЕТ

тельством РФ, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством РФ, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также должны заниматься профилактикой этих заболеваний. 3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских учреждениях.

Статья 30 этого Закона в своей части 3 предусматривает: «Формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом».

**Кто не курит, кто не пьет – очень стареньким помрет.** Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных

сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

**Элементы здорового образа жизни** в узко-биологическом смысле имеют следующие составляющие: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (гигиена); **отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;** здоровое питание – умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; полноценный сон; движения – физическая активность, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей; личная и общественная гигиена – совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой

помощи; закаливание. К факторам, характеризующим здоровый образ жизни, можно добавить и такие, как эмоциональное самочувствие – психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное самочувствие – способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах, позитивное мышление; духовное самочувствие – способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их; оптимизм. Немаловажным является социальное самочувствие – способность взаимодействовать с другими людьми.

Всё вышеуказанное можно подытожить определением ВОЗ. В Уставе Всемирной организации здравоохранения принята формулировка: «Здоровье есть состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Редакционная подборка материалов на основе различных законодательных актов и общепринятых определений.



# КОГДА НЕВОЗМОЖНОЕ СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНЫМ

**Одни пьют спиртное, курят, употребляют наркотики от горя, другие от сытости, третьи умеют обходиться без них в любой жизненной ситуации.**

В послевоенные годы в пригородных поездах, на вокзалах и на рынках часто можно было встретить искалеченных на фронте инвалидов, которые под гармонь пели жалостливые песни о злодейке судьбе и неверной жене, покинувшей героя: «Я был батальонный разведчик, а он писаришка штабной». Горькая слеза падала вместе с копейками в кружку для сбора подаяний, а потом пил солдат из той же медной кружки вино с печалью пополам. Закружилось колесо истории. И вот уже канувших в Лету калек Великой Отечественной войны сменили инвалиды афганской и чеченских войн. Теперь уже под гармонь не поют. Облечались в камуфляж и те, кто действительно пострадал в боях новой и новейшей истории, и те, кто ни одного дня на войне не был и даже в армии не служил. Обморозил по пьянке руки – ноги, до этого побывал в

аварий, несчастных случаев на железной дороге, покалеченных на производстве, да и те, кто не по своей вине приобрел врожденные аномалии развития. Такое могло случиться с каждым из нас, но случилось с ними. **Но не все инвалиды доводят себя до ранних седин, бутылки и веревки.** История изобилует множеством примеров успешной социальной, профессиональной и семейной их адаптации. **Духовное возрождение делает невозможное возможным.** В советскую эпоху большинство молодых людей восторгалось героизмом литературных героев – **Павла Корчагина и Алексея Мересьева.** До дыр зачитывались книги Николая Островского «Как закалялась сталь» и Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке». Прототипом Павки Корчагина был сам автор книги **Николай Островский**, который в боях Гражданской войны получил тяжелые увечья, был прикован к постели, полностью потерял зрение. Но даже в таком полубеспомощном состоянии возвысился над судьбой и написал два широко известных рома-



Отзвенели трубы моего полка.

**прервать её.** Прототип главного героя «Повести о настоящем человеке» Бориса Полевого **Мересьева – Маресьев Алексей Петрович**, летчик, герой Советского Союза. В годы ВОВ, в истребительном авиационном полку сбил 4 вражеских самолета. Был подбит и 18 суток тяжело раненый добрался до своих войск. После ампутации ног освоил протезы и добился возвраще-

дуге». Участвовал 8 мая 1967 года в церемонии зажжения вечного огня у Могилы Неизвестного Солдата. Военную службу завершил в звании полковника авиации. Прожил долгую жизнь. А.П.Маресьеву не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы. К глубокому сожалению, далеко не все изучавшие на уроках литературы книги Н.Островского и Б.Полевого прониклись идеей целеустремленности в преодолении жизненных невзгод. Эпоха 60<sup>х</sup> – 70<sup>х</sup> – 80<sup>х</sup> годов прошлого века породила целую «индустрию» по обузданию широкомасштабного пьянства. Это и милицейские медвытрезвители, и лечебно-трудовые профилактории (ЛТП) МВД СССР, и открывшиеся в дополнение к психиатрической службе нарколо-гические кабинеты на предприятиях и поликлиниках районных больниц, а также нарколо-гические диспансеры. Вместе с тем многим знакомы скромные инвалиды – труженики, которые не попали на гребень известности и славы. При этом не попали в ряды алкоголиков и наркоманов. И яркие личности нашего времени не все испортились от своей «звездности». Пример тому **Диана Гурцкая**. Она родилась в 1978 году в городе Сухуми. Появилась на свет почти незрячей. Возвратить зрение не удалось. Обучаясь в школе-интернате для слепых и слабовидящих детей, она занималась и в музыкальной. Девочка училась наравне с другими, будучи оторванной от семьи. Благодаря природному музыкальному слуху и упорству Диана в 10 лет достигла первых успехов.

(Продолжение на 4 стр.)



Николай Островский – слепой писатель.



Алексей Маресьев – безногий летчик.



Диана Гурцкая – незрячая певица.

тюрьме. И сидит такой то ли настоящий, то ли фальшивый солдат на паперти или передвигается в автомобильных пробках у перекрестков на костылях или инвалидной коляске. Многие прохожие и водители авто подают просящим милостыню. Как правило, уже во второй половине дня добытые таким путем рубли и копейки пропиваются. Кое что остается и на закуску, и на сигареты. «Товарищей по цеху» дополняют жертвы автомобильных

на «Как закалялась сталь» и «Рожденные бурей». Все школьники как молитву запоминали слова Н.Островского: **«Самое дорогое у человека – это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жёг позор за подленькое и мелочное прошлое. И надо спешить жить. Ведь нелепая болезнь или какая-нибудь трагическая случайность могут**

ния в полк, сбил еще 7 самолетов. После войны служил в качестве инструктора спецшколы ВВС в Москве. Часто участвовал во встречах со школьниками. В 1949 году был участником Первого Всемирного конгресса сторонников мира, проходившего в Париже. В 1952 году получил высшее политическое образование. В 1956 году стал кандидатом исторических наук и возглавил Советский комитет ветеранов войны. Написал книгу «На Курской

## НА ЭЛЬБРУСЕ СПАЙСЫ НЕ КУРЯТ И ПИВО НЕ ПЬЮТ

**Лучше гор могут быть только горы.** Чемпионы сборной России по зимнему паралимпийскому спорту прославились на весь мир. Но если оглядеться вокруг, то и в нашем Липецке найдем истинных героев нашего времени. Не только из нашей области, но и из других регионов слабовидящие и незрячие дети обучаются

в специальной школе – интернате, что расположилась в Липецке на улице Механизаторов. Долгие годы эту не совсем обычную школу возглавляет Батищев Игорь Иванович. Ему есть чем и кем гордиться. По воле судьбы он встретился с президентом Федерации мультиспорта и экстремальных гонок Липецкой

области Алексеем Чернобаем. Этот человек превратил в жизнь идею восхождения со слепыми воспитанниками (прошлых лет и дней настоящих) Липецкой школы – интерната на **Эльбрус**. И вот в августе 2008 года семеро смелых во главе с вполне зрячим **Алексеем Чернобаем** совершили поистине героиче-

ское восхождение. В группу «необычных» альпинистов входили **Николай Орлов, Сарычев Николай Александрович** – председатель Липецкого регионального отделения Всероссийского общества слепых, кавалер боевых наград, ветеран и инвалид войны в Афганистане, его товарищ и ровесник, инвалид I группы по зрению **Логачев Валерий Васильевич**. В одной связке шли Семенихин Александр и Тормышев, тоже Александр, они входили в спортивную часть группы. В 2010 году наши альпинисты повторили свой жизненный подвиг, поднявшись на **Пик Воробьева** на Памире. В 2008 году Алексей Чернобой совместно с незрячими **Максимом Филипповым**, а также **Бочаровым Сергеем, Коваловым Василием и Хворостенко Дмитрием** во взаимодействии с группой сопровождения из числа зрячих велосипедистов совершили ве-

**лопробег Липецк – Сочи – Липецк.** Дорога в обе стороны превысила 3 тысячи километров. В Липецкой школе – интернате для слабовидящих и слепых учится десятилетняя **Степаненко Александра**, она чемпион России по легкой атлетике. Чемпионом России по тому же виду спорта является восемнадцатилетняя **Панасенко Анастасия Михайлова Евгения** – в свои 18 лет в составе сборной России по футболу для слепых на чемпионате мира Колорадо – Спринкс (США) получила титул чемпиона мира. **Шляхова Вика**, выпускница школы – интерната успешно учится на 4 курсе ЛГПУ, она мастер спорта по легкой атлетике. **Меркулов Егор** уже стал аспирантом ЛГТУ, он серебряный призер первенства инвалидов по зрению, член сборной России по легкой атлетике. **Якунин Дмитрий** стал чемпионом Европы по регби в 2005 году в Лондоне.



Нам говорили – нужна высота.



Нам любые дороги дороги.



# БЫЛА БЕДА, БЫЛО ГОРЕ. ПОТОМ ЗАСВЕТИЛИ ЗВЕЗДЫ

Совсем недавно, 16 марта 2014 года, в Сочи завершились очередные паралимпийские игры. У российской команды 1 место, 80 медалей! 30 золотых, 28 серебряных, 22 бронзовые – столько еще не было ни у кого. Предыдущее достижение принадлежало Австрии, выигравшей в Инсбруке в 1984 году – 70 наград. В своих комментариях журналистам паралимпийские победители говорят, как рубят: «После своих травм мы возвращались к жизни заново и начинали ценить ее больше. Хватаемся за каждый шанс, как за последний», «Мы перешагнули через отчаяние и пошли дальше», «У нас все самое страшное уже позади. Поэтому путь только один – вперед и всё!». А перед всем этим судьба их была и крошила. **Роман Петушков**, 36 лет. 6 раз оказывался на высшей ступени пьедестала (3 победы в биатлоне и 3 в лыжах). Он спортом занялся только в 2006 году, когда после аварии ему ампутировали обе ноги. **Владислав Лекомцев**, 19 лет (на его счету 2 «золота» и 3 «бронзы» в лыжах и биатлоне). Он потерял руку, когда помогал старшим убирать урожай у себя в Удмуртском селе Ромашково, рука попала в механизм сельхозмашины. **Дмитрий Лисов**, 23 года – капитан сборной по следж – хоккею. Серебряный призер. В возрасте 3-х лет попал под колеса машины. Нога была ампутирована. Довольно быстро после операции

Димка встал на протез. Рано научился играть на гитаре. Успешно изучал английский язык. И еще. В школе в футбол играл со здоровыми одноклассниками. Позже пробовал себя в футболе для ампутантов. И, наконец, утвердил себя в следж – хоккее. **Руслан Тучин**, нападающий следж –

ли формировать только в 2009 году – специально к Сочи.

Лыжница и биатлонистка **Михалина Лысова**, 22 года – выиграла 6 медалей: 3 «золота» и 3 «серебра». Слабовидящая, с детства инвалид по зрению. **Алена Кауфман**, трехкратная чемпионка. Диагноз: «Слабый

конечностей. На левой руке полное отсутствие кисти, на правой кисти 2 пальца. Учился в обычной школе. С 6 класса перешёл учиться в спортивный интернат. Основное направление тренировок – лыжи. Первое время было трудно, даже маме звонил: «Мама, заведи меня домой! Там

лимпийцы добыли 16, из которых 6 золотые. 2 победы на счету знаменосца сборной **Валерия Редкозубова**, 41 год. В возрасте 31 года в шахте произошло ЧП. Руда изрешетила всю правую сторону, он потерял один глаз. И это произошло за полгода до назначенной свадьбы. После выписки из больницы начал активно двигаться. Вскоре взобрался на свой склон – теперь уже со зрячим гидом – ведущим. Врачи были категорически против таких нагрузок, но он уже не мог остановиться. Своими спортивными достижениями он ставил врачей в тупик. **Светлана Пахомова**, 48 лет – игрок нашей сборной по керлингу, 16 лет назад попала в аварию. К этому времени у неё подрастали два сына 5 и 7 с половиной лет. С той поры из – за паралича ног прикована к инвалидной коляске. В период реабилитации попала на глаза тренеру, собирающему подмосковную команду керлингистов. Благодаря команде Светланы почувствовала, что вновь можно жить полной жизнью. Серебряный призер. Медаль повезла домой для радости своей маленькой внучки. **Марат Романов**, тоже керлингист. Работал сталеваром на Челябинском заводе, пока не попал в аварию (паралич нижней части тела, коляска). Он по – своему объясняет цену серебряной медали: «**Мы так натренированы и закалены нашей обыденной жизнью, что в спорте остается только побеждать**».



Мы люди! И ничто человеческое нам не чуждо.

хоккеистов. Попал под поезд и 8 лет не выходил из дома. **Андрей Двинянинов** отморозил ноги в армии. **Владимира Литвиненко** переехал трамвай. **Вадим Селюкин** потерял ноги в Чечне. Сходные судьбы у всех паралимпийцев. Санки вместо коньков, две клюшки, постоянные травмы рук, которые до конца не могут заменить ноги. Эту сборную ста-

хватательный рефлекс на обеих руках». Беда не приходит в одиночку. Вскоре после замужества её муж Марк попал в аварию, сломал позвоночник. Алена оплачивала операцию. Муж поправился. У них общая радость – двухлетняя дочь Карина. **Азат Карачурин**, 18 лет – биатлонист, «золотой» призер паралимпиады. Врожденный дефект верхних

у вас все ребята гуляют, а у меня каждый день тренировки». А потом освоился. Теперь без спорта жить, похоже, не может. Вошел в состав сборной команды Башкирии по биатлону. Недавно появилась у него еще одно увлечение – Азат рэп стал сочинять.

На Сочинских склонах, где олимпийцы в горных лыжах не взяли ни одной медали, пара-

## ТАНЦУЮТ ВСЕ! ВЫСОТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА

Председатель Общественной палаты Липецкой области Валентина Петровна Кисенко недавно поделилась своими впечатлениями об участниках **интегрированной танцевальной студии «Параллели»** в «Липецкой газете»: «Я преклоняюсь перед высотой человеческого духа, перед их силой воли, талантом и красотой. На сцене они – звезды невероятные! Но потом наступают будни: ежедневное преодоление – себя, болезней, страхов, лестниц и бордюров без пандусов, этажей без лифтов, челове-

ческого равнодушия...». Совсем недавно, 15 февраля 2014 года, в областном центре культуры и народного творчества (ОЦКиНТ) состоялся при полном аншлаге (800 человек) концерт ансамбля «Параллели» «Ветер перемен». История создания этого не совсем обычного творческого коллектива укладывается в двенадцатилетний период. Впервые перед зрителями предстали на одной сцене танцоры на колясках в парах с танцорами без колясок, вполне танцующих на своих собственных ногах. Семь

лет назад колясочные танцоры объединились с большой семьей Дома детского творчества «Городской» имени С.А.Шмакова. Журналист Евгений Ионов пишет: «Все эти годы каждая программа ансамбля словно перевернутая ветром времени страничка альбома, открытие. Всякий раз хореографы и артисты показывают публике новые грани своего таланта, новые стороны своей личности, новые постановки, где каждый номер, как полноценный спектакль театра сопровождения...». ««Паралле-

ли» всегда собирают зрителей больше, чем многие раскрученные заезжие «звезды». Столичные «селебрити» любят говорить, что публика «голосует» рублем за того или иного артиста. Место же «Параллелей» в своих сердцах, в культурной, общественной, нравственной, спортивной среде нашей области люди обозначают не только деньгами, но и слезами, улыбками, аплодисментами, надеждой...». Этот коллектив к настоящему времени под руководством **Елены Лемок** имеет внушительный перечень призов, наград, титулов и званий. «Параллели» являются победителем Международного соревнования по спортивным танцам на колясках «Кубок Контиентов» и Лауреатом 1 степени Международной премии «Филонтроп» за выдающиеся заслуги в области культуры и искусства, финалистом 1 – го канала ТВ – шоу «Минута славы». 27 сентября 2011 года ансамбль «Параллели» стал лауреатом Национальной премии имени Елены Мухиной. В 2013 году Липецкие инвалиды – колясочники завоевали «бронзу» чемпионата мира по танцам на колясках в Токио. В соревновании мирового масштаба принимали участие более 160 спортсменов – артистов из 20 стран мира. В номинации «Дуэты Стандарт – 2» Липецкая пара **Николай Кузин** и

**Снежана Шепелева** завоевали «бронзу». Не только награды повышают жизненный тонус. Преодоление здесь на каждом шагу. В зале, на сцене. **Аня Плешкова** так страстно несколько лет назад мечтала танцевать без коляски, выпорхнула из нее, как бабочка, на руках **Владимира Киселева** и парила над танцполом. В унисон своей подруге вторит Анна Оганесян: «Я, как и все, на первом увиденном мною концерте плакала. Здесь танцует мой молодой человек, вот пригласил посмотреть. Я занимаюсь танцами с детства, в университете был свой ансамбль. Но когда меня позвали сюда, растерялась – смогу ли. Сначала боялась, ведь с колясочниками на сцену никогда не выходила. Но ребята всё мне объяснили, и я достаточно быстро вошла в ритм занятий». Всей душой приросли к творческому коллективу танцоры – колясочники **Зверева Катя**, **Башлаков Саша**, **Плешкова Аня**. Набирает обороты подрастающее поколение. В детской группе осваивают мастерство сестры близнецы **Какунины Аня и Вика**, и их ровесники **Дорофеева Юлия**, **Терпугов Леша**, **Оганесян Эмма**. Участие в ансамбле содействует решению социальных проблем инвалидов через реабилитацию и адаптацию средствами физической культуры, творчества и искусства.



И закружились в вальсе пары.



# НЕ НА ВСЯКУЮ СТАРУХУ БЫВАЕТ ПРОРУХА

Наркологическая практика подтверждает, что пожилой возраст порой не мешает приобщаться к «зеленому змию». По современной статистике в России большинство мужчин покидают наш бренней мир в диапазоне своего шестидесятилетия. Наши соотечественники переживают своих мужей в среднем на 12-13 лет, а то и более. И вот, оставшись наедине со своей вдовой печалью, кое – кто из бабушек начинают заливать тоску алкоголем. Но так бывает не повсеместно. Журналист Липецкого издания «Комсомольской правды» Ирина Давыдова в одном из недавних номеров рассказала читателям об интересном и не совсем обычном увлечении пенсионерок. **В Задонском МФЦ создали спортивную секцию тхэквондо. «Прием – захват и побольше энергии» – таков девиз участниц спортивной секции, возраст которых уже за 70. Самой старшей участнице группы 77 лет.** Название секции «Динамит», его придумали сами участницы. Местный спортсмен Алексей Барышников взялся за «особую» тренерскую работу – предложил в свой обеденный перерыв приходить и заниматься. Пенсионеры были обеспокоены имевшими место случаями нападений на пожилых людей с целью ограбления. Идею самозащиты дружно поддержали. «Спортсменки» не только стали постоянно посе-

щать секцию, но и с юмором относиться к себе и к жизни. Но, несмотря на оптимизм и хорошую спортивную форму, за занятиями пожилых людей внимательно следит фельдшер, который периодически замеряет давление и, в случае необходимости, готов оказать первую медицинскую помощь. Помимо занятий тхэквондо в рамках МФЦ была создана «Школа бабушкиных секретов», где пенсионеры увлечены своей новой «работой». Предлагаемый ассортимент занятий для досуга этого клуба по интересам тоже очень разнообразен: **вязание на спицах и крючком, вышивание, растениеводство и даже кулинария.** Время от времени проводятся выставки, где члены кружков с удовольствием демонстрируют свои достижения. А еще совсем недавно здесь открылся **класс по танцам живота.** Его предложили сами тхэквондистки. Участница коллектива **Галина Маркус** свое отношение к происходящему выразила следующими словами: **«Не могу поверить, что теперь, на склоне лет, мне вдруг представился такой шанс. Это просто подарок судьбы. Я снова чувствую себя юной, здоровой и привлекательной. Это удивительное чувство».** Все эти позитивные начинания широко поддерживаются социальной защитой, советом ветеранов и администрацией Задонского района. Поток желающих не

ограничен, и поэтому с каждым днем число участников растет. Задонские бабушки ни в чем не уступают знаменитым на весь мир Бурановским бабушкам.

**Старикам почет, а молодым везде дорога.** В середине марта в Липецке стартовала городская акция «Молодежь за здоровый образ жизни!». В ККЦ «Октябрь» собрались около 200 молодых людей на торжественное открытие акции. На большом экране малого зала молодые люди увидели видеоролики о здоровом образе жизни и презентацию формата акции, познакомились с планом мероприятий и конкурсов акции. Задорное настроение собравшимся придал танцевальный коллектив «Лайтерс» и команды КВН сборных НЛМК и ЛГПУ. Чтобы поддержать идею здорового образа жизни для молодежи, была проведена физкультурминутка, а инициаторы конкурса динамических пауз – Городской Совет лидеров – исполнил спортивный танец. Затем зал аплодировал светодинамическому танцу Анастасии Морховой и веселой песне Артема Рассказова. После открытия акции с активистами встретился вице – мэр Липецка Антон Курочкин, который еще раз подчеркнул важность здорового образа жизни и ответственного поведения. За шесть месяцев, в течение которых будет продолжаться акция, в Липецке состоится более 30 мероприятий



А ну-ка, бабушки, а ну, красавицы. (Фото с сайта www.kp.ru)

с участием молодых липчан. Это разнообразные ток – шоу, дискуссионные площадки, тренинги, семинары по здоровому образу жизни. Также в рамках акции будут организованы конкурсы социальной рекламы «Молодежь за ЗОЖ», фотоконкурс «Моя семья За здоровый образ жизни», Единый день здоровья, конкурс «Динамическая пауза». В Святом Писании сказано: «Ищущий до обрящет». Народная мудрость гласит: «Под лежащий камень вода не течет». Жизнь продолжается. И еще **продолжается прием заявок для участия в Кубке ТВК по уличному футболу.** Этот турнир состоится на стадионе «Сокол». Предварительный этап пройдет 24,25,31 мая, финал – 1 июня, в Международный день защиты детей. **А непросвещен-**

**ные и непросвещенные, с наступлением теплых дней, соберутся в уличные команды пропивателей и прожигателей нутра и будут поглощать пиво и водку на детских площадках, пляжах и дворовых скамейках. Самый длинный путь всегда начинается с первого шага. И те, кто решил приблизиться к здоровому образу жизни, пусть сделают этот шаг. Было бы желание, желание породит труд, а труд приведет к цели.**

*В.Трушов – заведующий отделением профилактики ГУЗ «ЛОНД», член общественного Совета УМВД по Липецкой области и Общественной палаты г. Липецка, заслуженный врач России.*

## ГТО ВМЕСТО ПИВА И СИГАРЕТ



Физкультурный комплекс готов к труду и обороне (ГТО) просуществовал в Советском

Союзе с 30-х до конца 80-х годов прошлого века. В последующий временной период умами значительной части молодежи завладел вместо спорта пивной спирт и сигареты. Физическая активность подростков и молодежи значительно снизилась. По сообщениям СМИ в наши дни уроки физкультуры в образовательных учреждениях посещает один из трех школьников и студентов. После окончания олимпийских и паралимпийских игр в Сочи с целью привлечения к физкультуре и спорту большинства граждан в нашей стране решено возродить ГТО. **Президент России В.В.Путин 24 марта 2014 года**

**подписал соответствующий Указ. Сдача нормативов, дифференцированных по 11 возрастным группам населения, начиная с 6 лет, предусматривается с 1-го сентября 2014 года.** С 2015 года Правительство РФ должно ежегодно представлять до 1-го мая доклад Государственной Думе РФ о физической подготовленности населения. Участие в сдаче нормативов ГТО добровольное. Результаты сдачи норм ГТО будут давать дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗы. **Быть здоровым и сильным модно и престижно и, в конечном счете, выгодно во всех отношениях.**

## КОГДА НЕВОЗМОЖНОЕ СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНЫМ

(Окончание. Начало на 2 стр.)

На музыкальном конкурсе на сцене филармонии в Тбилиси дебютировала в дуэте с профессиональной певицей Ирмой Сахадзе. К 18 годам семья переезжает в Москву. На фестивале «Ялта-Москва-Транзит» получает специальный приз. Затем учеба в Гнесинском училище и в ГИТИ-

Се. Наконец широкое признание таланта слепой певицы, как в странах СНГ, так и в дальнем зарубежье. Помимо эстрадной карьеры, Диана становится главой Фонда помощи незрячим и слабовидящим детям «По зову сердца». По её инициативе в 2010 году для слабовидящих и незрячих артистов России и СНГ был

проведен первый Международный фестиваль «Белая трость: толерантность, равноправие, интеграция». Диана первая незрячая певица Восточной Европы, участвовавшая в Евровидении. Ну а что касается личной жизни Дианы Гурцкой, то в 2005 году она вышла замуж за преуспевающего юриста Петра Кучеренко, который как будто не замечал её проблем со зрением. Она родила ему сына Константина в 2007 году. Сейчас певица мечтает уже о втором малыше.



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ О ФАКТАХ СБЫТА НАРКОТИКОВ ИЛИ ДРУГИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯХ В СФЕРЕ НЕЗАКОННОГО ОБОРОТА НАРКОТИКОВ, ОБРАЩАЙТЕСЬ**

ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ УПРАВЛЕНИЯ  
ФСНН РОССИИ ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(4742) 25-27-25 (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО)  
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: [ufskn@lipetsk.ru](mailto:ufskn@lipetsk.ru)

Липецкие наркологические вести.  
Главный редактор: Трушов В.П.  
Компьютерный набор текста: Игошина Е.В.  
Учредитель и издатель: ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»  
Индекс подписки 73757.

12+

Адрес издателя и редакции:  
398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, 18,  
телефон 73-06-45. Газета зарегистрирована в ЦЧУР СМИ  
г. Воронеж, рег. № ПИ 6-0311 от 21.05.2001г. Тираж 900 экз.  
Объем 1 п.л. Цена свободная.

Отпечатано в ООО «Веда социум»,  
398055 г. Липецк, ул. Московская, 83.  
Подписано в печать по графику 22.04.2014 г.  
в 12.00 фактически в 12.00.  
Заказ № 1298.