

## АНОНС СОБЫТИЙ. ПРАЗДНУЕМ ВСЕМ МИРОМ

7 апреля – Всемирный день здоровья  
29 мая – Всемирный День здорового пищеварения

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Мало кто знает, что Всемирный День здоровья празднуется ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году ВОЗ (Всемирной Организации здравоохранения).

**По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.**



По утверждению специалистов, здоровье на 50 % зависит от образа жизни человека, на 20% от наследственности, на 20% от состояния окружающей среды (экологии), на 10% от работы системы здравоохранения.



В современном мире условия жизни и экология, сколько бы мы ни старались, мало подвергаются позитивным изменениям, здравоохранение, генетика нам практически неподвластны, следовательно человеку необходимо сделать максимальный упор на свой личный образ жизни, здоровый образ жизни!

Согласно современным представлениям ЗОЖ – это форма и способ повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие его адаптационные (приспособительные) и резервные возможности. Так что же конкретно входит в эту модную сейчас аббревиатуру – ЗОЖ?

Слагаемыми ЗОЖ (здорового образа жизни) являются:

- режим труда и отдыха (+полноценный сон).
- рациональное питание.
- регулярная физическая и двигательная активность.
- отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- борьба со стрессом (позитивное мышление, умение справляться со стрессовыми ситуациями).
- закаливание.

Каждый из нас знает или, прочитав нашу статью, обязательно запомнит эти составляющие.

1) Режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. По утверждению великого русского физиолога И.П.Павлова, лучший отдых – это смена сфер деятельности, то есть чередование умственного и физического труда. Иными словами после утомительного трудового дня постарайтесь отдыхать не лёжа перед телевизором, а прогуливаясь по парку или плавая в бассейне. Это поможет вам лучше восстанавливаться и бороться с переутомлением.

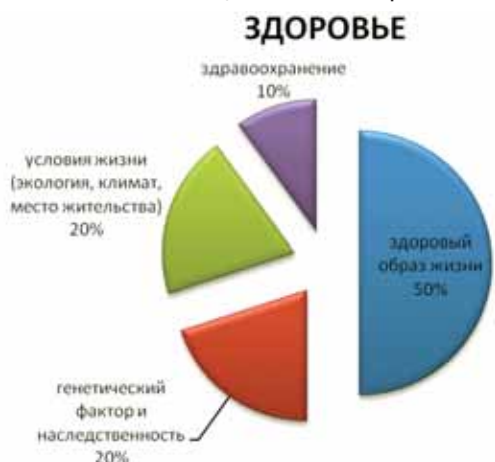
Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Именно во время сна наш мозг восстанавливает свои резервные силы и перерабатывает огромный объем информации. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв

времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии.

2) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. И это не только отказ от фаст-фуда и газировки, всё намного сложнее! Это и энергетическая адекватность, сбалансированность питания. Разнообразие рациона и многое другое. Об этом подробнее мы расскажем в отдельной статье нашего вестника (см. страницу №3).

3) Гиподинамия или ограничение двигательной активности – настоящая проблема современного «офисного» общества. Она является причиной болезни сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Поэтому следующей составляющей ЗОЖ мы назовём достаточную физическую активность. Врачи по всему миру советуют утренние или вечерние пробежки, прогулки, занятия фитнесом. Основное правило – умеренность! Здесь главная цель не погоня за идеальными формами, а сохранение здоровья! Не стоит с первых дней хвататься за штангу или бежать марафон, достаточно легкой аэробики или прогулки на свежем воздухе. Вы сможете поддерживать себя в тонусе, а также почувствуете улучшение настроения, так как физическая нагрузка вызывает выработку гормонов счастья дофамина, серотонина.

Продолжение на 2 стр.



Газета выпускается в рамках долгосрочного приоритетного проекта «Здоровый регион» – это проект направлен на популяризацию и формирование здорового образа жизни жителей Липецкой области, повышение качества жизни, развитие человеческого потенциала.



### Описание логотипа проекта «Здоровый регион»

В логотипе «ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН» использованы чистые узнаваемые цвета, переключаются с геральдикой региона: зеленый цвет дополняет символику природы области и символизирует достаток, процветание, стабильность; желтый цвет (золотой) – цвет солнца, богатства, зерна, плодородия, символизирует уважение, прочность, интеллект.

Фоновая фигура липы определяет стержень жизни, связь поколений, сохранение традиций. Крона дерева, представляющая собой карту Липецкой области, согретая солнцем, вершиной касается неба в стремлении к росту и развитию.

Абрис четырех фигур символизирует традиционную семью, живущую в нашем регионе, ее изображение трафаретно, что предполагает возможность ассоциаций с каждой липецкой семьей.

## РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

Иногда хорошая история исцелит человека лучше, чем лекарство!

*Не все из того, с чем мы сталкиваемся, можно изменить, но ничего нельзя изменить, пока мы с этим не столкнемся.*

Джеймс Болдуин,  
романист, публицист, драматург

Было 6 часов утра. Я только что надела кроссовки для утренней пробежки, когда узнала, что мой сын Иан умер в двадцать один год. Мои крики и плач люди слышали за две улицы от нашей.

Ночью перед похоронами я не могла уснуть. Я боялась, что, когда взойдет солнце, я не смогу похоронить своего сына. Все знакомые хотели знать причину смерти Иана. Мы отвечали, что ждем ответа токсикологов. Но на самом деле мы все прекрасно знали, от чего он умер. Наш доктор советовал сказать, что Иан умер от аневризмы или сердечного приступа. Но это была ложь.

Иан был хорошим мальчиком. Он хорошо учился в колледже, занимался спортом, был красивым и пользовался успехом у девушек. Но он начал принимать наркотики, и я не смогла его остановить.

Я не стыдилась сына и не желала хоронить его с ложью. Я разбудила мужа и сказала ему: «Лэрри, я не хочу скрывать причину его смерти. Если молодые ребята умирают от наркотиков, нельзя об этом молчать. Наша правда может повлиять на другие семьи и других молодых людей». Лэрри согласился. На следующее утро на похоронах я честно рассказала, от чего Иан умер.

Говорят, что правда освобождает, и я верю в то, что именно так и происходит. Я приняла решение рассказать правду на похоронах Иана и стала сильнее. Я обнимала молодых девушек в черных траурных платьях и утешала плачущих молодых людей, которые на глазах становились мужчинами. Они горевали, и я почувствовала, что хочу посвятить себя борьбе с замалчиванием проблемы наркомании.

Продолжение на 4 стр.



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

(Окончание. Начало в 1 стр.)

4) Отказ от вредных привычек. Актуальность данной составляющей не вызывает со-

что в современном мире высоких технологий наряду со всем известными зависимостями, встают интернет-зависимость, гаджет-зависимость, игромания,

лёком будущем на первое место по причинам инвалидизации встанет депрессия! Следует внимательно относиться к психическому состоянию, использовать методики релаксации, например слушать классическую музыку, шум дождя, принимать водные процедуры, заниматься любимым делом, которое приносит вам положительные эмоции, например творчеством, кулинарией.

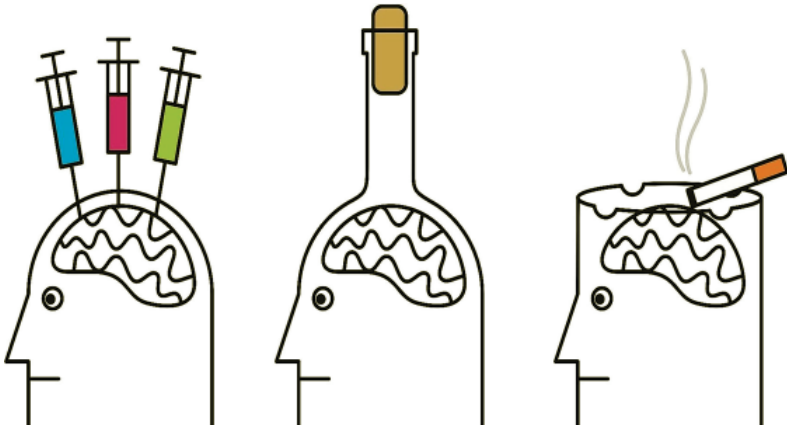
6) Закаливание. Произнеся это слово, на ум сразу приходят кадры из любимого советского фильма «Джентльмены удачи». Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомне-



ний. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Эффективность закаливания

возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Иными словами, главное – это положительные эмоции от закаливания и уверенность в собственных силах!

Здоровый образ жизни помогает нам осуществлять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, психологическими проблемами. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – это бесценное богатство каждого человека и нам надо научиться беречь его.



мнения, на ум приходят слова классика: «Уж сколько раз твердили миру...!» Все мы знаем и не отрицаем пагубное влияние алкоголя, табака, наркотических веществ, но никак не хотим сказать им твёрдое «НЕТ». От этих злодеев страдают все системы органов, начиная от великого труженика нашего организма – печени, заканчивая головным мозгом и сердечно-сосудистой системой. А главное, страдает психика человека, зависимости бьют по личным качествам, характеру, эмоциям человека, что обуславливает их социальную значимость. Не стоит забывать,

что очень актуально для подрастающего поколения.

5) Борьба со стрессом. Стресс – это реакция организма на эмоции, чаще негативные, в результате чего, идёт перегрузка нервной системы. Ежедневно мы подвергаемся воздействию неблагоприятных психических факторов, на работе, учёбе, в общественном транспорте или в семье. Иногда мы сами становимся источником негатива для других, сами того не замечая. Мы забываем, что наше психическое состояние также важно, как например состояние сердца или печени. По данным ВОЗ в неда-



## ВОЗ НАЗВАЛА СЕМЬ ВИДОВ РАКА, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛЕМ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) напомнила гражданам о связи между употреблением алкоголя и повышенным риском развития семи видов рака – кишечника (толстой и прямой кишки), молочной железы, пищевода, гортани, печени, ротовой полости, а также горла.

«Главным канцерогенным компонентом алкоголя является этанол, содержащийся во всех видах алкогольных напитков. Повреждение клеток

этанолом подвергает их большему риску злокачественного перерождения. Этанол также оказывает воздействие на женские гормоны, стимулируя клеточную пролиферацию и повышая риск развития рака молочной железы. Если на употребление алкоголя накладывается еще и курение табака, степень повреждения тканей во много раз увеличивается, в результате чего повышается риск развития рака», – говорится в сообщении

ВОЗ, приуроченном к Всемирному дню борьбы против рака – 4 февраля 2018 года.

Как отмечают эксперты, чем выше уровень потребления алкоголя, тем выше риск развития рака. Например, риск развития рака молочной железы у женщины повышается на 50%, если она выпивает четыре бокала вина в день, и на 130%, если она выпивает восемь бокалов. При этом нет четко установленного нижнего порога безопасного употребления спиртных напитков, то есть даже небольшие дозы алкоголя повышают риск развития рака.

По данным ВОЗ, уровень потребления алкоголя в 2016 году в России составил 14 литров на душу населения, что на 3,5 литра меньше, чем в 2015 году.

**Роспотребнадзор приводит более оптимистичные данные. Как сообщили в ведомстве в январе 2017 года, средний уровень потребления алкоголя в России составляет около 10 литров на человека, что в полтора раза меньше, чем в 2016 году. Тем не менее этот показатель все еще превышает рекомендованный ВОЗ уровень потребления в 8 литров этанола на человека в год.**

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ. ЕСЛИ МОЖЕШЬ – БРОСЬ! ЕСЛИ ТРУДНО – ОБРАТИСЬ К НАМ!

### Разберем наиболее распространённые советы специалистов:

- составьте два списка – «за» и «против» отказа от курения; проанализируйте их и попытайтесь понять, чем курение так прочно «держит» Вас;
- при самостоятельном отказе от курения лучше это делать сразу, не пытаться сократить количество выкуренных сигарет;
- первые 2-3 дня называются критическими, будет плохое настроение, повышенная раздражительность, утомляемость.
- каждое утро давайте себе обещание прожить сегодняшний день без сигареты, чтобы ни случилось!
- при возникновении острой потребности закурить попробуйте следующее: начните двигаться, ходить по комнате или выйти с рабочего места на улицу. При возможности сделайте не сложные физические упражнения (отжимания или приседания), постарайтесь сконцентрироваться на каких-либо занятиях и отвлекитесь чтением, приготовлением пищи, просмотром фильма, также полезно сделать медленный глубокий вдох, задержать дыхание на 5-6 секунд и медленно на 8-9 счетов выдохнуть.
- избегайте ситуаций и предметов напоминающих о курении.

– старайтесь 2 раза в день принимать душ, массируя себя жёсткой мочалкой, эта процедура способствует активному выведению токсинов через кожу.

– пейте больше жидкости: воды, травяных отваров, некрепкого чая с лимоном, настой шиповника и др.

– следите за питанием, так как ваш организм во время отказа от курения будет находиться в стрессе, он будет компенсировать это состояние повышенным аппетитом.

– употребляйте больше свежих овощей и фруктов, особенно помидоров, баклажанов, томатов, картофеля в них содержится природный никотин, это поможет в преодолении никотиновой зависимости, а также бананов и шоколада, эти продукты способствуют выработке гормонов счастья, улучшению настроения.

– не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к курению.

– увеличьте физические нагрузки. Физическая активность должна быть высокой.

**ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВАМ НЕ УДАЛОСЬ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА С ПЕРВОГО РАЗА – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ. ПОПРОБУЙТЕ СНОВА, ПЫТАЯСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ПОМЕШАЛО ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ. НАСТОЙЧИВОСТЬ И ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЗАЛОГ УСПЕХА. ЖЕЛАЕМ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ НАД СОБОЙ!!!**

### ОБРАЩАЙТЕСЬ, МЫ ПОМОЖЕМ!

Горячая линия по вопросам лечения табакокурения  
ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»

Тел. 8 (4742) 43 22 13, 43 00 98

Федеральная горячая линия по вопросам лечения табакокурения:  
8-800-200-02-00, e-mail: ktc01@mail.ru

Информацию о том, как избавиться от курения,  
вы можете найти на нашем сайте:

<https://narkolog48.ru>



# ЗАКОНЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЧТО ТАКОЕ МЕЧНИКОВСКАЯ ПРОСТОКВАША?

29 мая отмечается всемирный день здорового пищеварения, а пищеварение и состояние желудочно-кишечного тракта в целом напрямую зависят от нашего питания. Рациональное питание – это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

В процессе отказа от вредных привычек, «Мечниковская простокваша» поддержит организм своим незаменимым действием-ускорит обменные процессы, способствующие более быстрому выведению токсинов и очищению всего организма.

**Рациональное питание основывается на 5 главных принципах.**

**1. Принцип энергетического равновесия** – заключается в том, что человек должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит ее за определенный промежуток времени, например за сутки. Энергозатраты зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %, это объясняется уровнем половых гормонов), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000-5000 ккал в сутки. Если суточный калораж пищи будет превышать ваши энергозатраты, то увеличивается риск развития алиментарных заболеваний (ожирения), что отразится на состоянии всех органов и систем, в первую очередь на сердечно-сосудистой системе.

**2. Принцип сбалансированности.**

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которое

должно поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, фосфолипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Принцип сбалансированного питания подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении (1:1:4). Особое значение придается сбалансированности незаменимых, так называемых эссенциальных веществ, не синтезируемых в организме или синтезируемых с недостаточной скоростью и в ограниченном количестве.

**К основным незаменимым компонентам в питании человека относятся:** незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), все витамины, большинство минеральных элементов, некоторые природные физиологические комплексы высокой биологической активности (фосфолипиды, белково-лецитиновые комплексы, глюкотеины, фосфопро-теины), клетчатка, пектины.



**3. Соблюдение режима питания.**

**Режим питания** – один из важных элементов рационального питания.

Он включает в себя:  
– кратность приемов пищи, (оптимальной кратностью приема пищи является четырехразовое питание),  
– интервалы между ними, время приема пищи,  
– распределение калорийности по приемам пищи.

Оптимально 4-5 разовое питание. При четырехразовом питании рекомендуется следующее распределение калорийности по приемам пищи: 1-й завтрак – 18%, 2-й завтрак – 12%, обед – 45%, ужин – 25%; или завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 10%, ужин – 25%. При трехразовом питании завтрак должен составлять 30%, обед – 45%, ужин – 25% суточной калорийности.

Учитывая различные условия работы и учебы, допускается и трехразовое питание. Кроме того, каждый прием пищи должен продолжаться не менее 20-30 мин, что позволяет принимать пищу медленно, хорошо смачивая ее слюной и пережевывая. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3-4 часа. Имеют значение и определенные часы приема



пищи, что позволяет органам пищеварения приспособиться к установленному режиму и выделять достаточное количество пищеварительных соков. Однако при любом режиме питания последний прием пищи должен производиться за 2,5-3 ч до сна, так как органы пищеварения также нуждаются в отдыхе. За час допускается употребление кисломолочной продукции. Непрерывная работа секреторных органов приводит к снижению переваривающей силы сока и нарушению нормального его отделения. Для восстановления нормальной деятельности пищеварительных желез они должны иметь 8-10 ночных часов отдыха ежесуточно. Важно также соблюдать водно-питьевой режим.

**4. Принцип разнообразия питания.**

Разнообразие рациона – самый простой и «приятный» принцип. Он предусматривает наличие в нашем рационе овощей, фруктов, мяса и мясной продукции, молока и кисломолочной продукции, рыбы, морепродуктов, круп и макаронных изделий, хлеба, мучных и кондитерских изделий. Например

в недельном рационе рекомендуют употреблять рыбу 2-3 раза в неделю. Обязательным компонентом рациона должен быть хлеб, особенно из цельнозерновой, ржаной муки, так как это важнейший источник витаминов группы В и микроэлементов. Главное – это умеренность! Именно разнообразие рациона поможет нам получить все незаменимые компоненты пищи, а также обеспечить важную психо-эмоциональную роль пищи. При однообразном, «невкусном» питании развивается приеданность, что отражается на психофизиологии питания и ухудшает пищеварение.

**5. Принцип безопасности питания** – включает в себя химическую, биологическую, радиационную безопасность. То есть в продуктах питания не должны содержаться патогенные и условно-патогенные микроорганизмы, чужеродные химические вещества: пестициды, полимеры, тяжелые металлы, а также радионуклиды. Наличие данных компонентов может привести к нарушению пищеварения, развитию патологических состояний.

Продолжение на 4 стр.

## ПОРОЧНЫЙ КРУГ: ЖЕЛАНИЕ ВЫПИТЬ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ИЗ-ЗА ИЗМЕНЕНИЯ ДНК ПОД ДЕЙСТВИЕМ АЛКОГОЛЯ

Злоупотребление алкоголем может вызвать изменения ДНК, усиливающие тягу к алкоголю. Результаты исследования с такими неутешительными результатами были недавно опубликованы в журнале *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*.

«Мы обнаружили, что у людей, которые употребляют много алкоголя, ДНК может меняться таким образом, что они хотят его еще больше», – сказал старший автор исследования Дипак Саркар (Dipak Sarkar) из американского Университета Ратгерса (Rutgers University).

Американские ученые сосредоточили внимание на двух генах, которые играют определенную роль в контроле над употреблением алкоголя – это ген PER2, который влияет на биологические часы организма, и ген POMC, регулирующий систему «стресс-ответ».

Деятельность генов ученые проследили на примере трех групп людей, среди них – умеренно выпивающие, любители выпить, а также запойные алкоголики. Отмечается, что у представителей двух последних категорий изменился процесс модификации молекул ДНК. Кроме того, у них снизилась скорость производства белков. Отклонения становились более выраженными в зависимости от частоты потребления спиртных напитков, а изменения, в свою очередь, постепенно вызывали еще большую тягу к ним.

Исследователи обнаружили, что у алкоголиков оба гена имели изменения – вызванную

алкоголем модификацию генов, которую называют метилированием. У алкоголиков также наблюдалось снижение экспрессии генов, то есть интенсивности, с которой два гена создают белки. Согласно данным исследователей, такие изменения в этих двух генах увеличивались по мере увеличения употребления алкоголя.

«Наше исследование может помочь объяснить, почему алкоголизм является настолько сильной зависимостью. Результаты исследования могут способствовать появлению новых способов лечения алкоголизма и помочь предотвратить формирование зависимости у людей из групп повышенного риска», – заявил доктор Саркар.



Результаты исследования, по его словам, также могут помочь ученым определить белки и гены, которые могли бы предсказать риск человека от злоупотребления алкоголем.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в

2016 году в мире было зарегистрировано более 3 миллионов смертей, связанных с алкоголем, то есть около 5% от общего количества смертей. Злоупотребление алкоголем также было связано примерно с 5% заболеваний и травм во всем мире.

# ЗАКОНЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЧТО ТАКОЕ МЕЧНИКОВСКАЯ ПРОСТОКВАША?

(Окончание. Начало на 3 стр.)

**«Де-юре» – пища, а «де-факто» – яд.**

Парадокс, но это так с точки зрения нормативно-правовых актов в настоящее время алкоголь приравнен к продукту питания, а по факту это сильнейший яд, являющийся причиной многих смертей и неизлечимых болезней человечества.

В 1910 году в России состоялся Первый Всероссийский съезд ученых по борьбе с пьянством и практических деятелей по борьбе с алкоголизмом, на котором было вынесено специальное решение по актуальному и в настоящее время вопросу: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред; отравляя и разрушая организм он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет, не говоря уж колоссальном качественном сокращении жизни».

Алкоголь должен быть исключен из графы «пищевые продукты», поскольку это положение дезориентирует людей, приучая их легкомысленно относиться к наркотическому яду.

Как мы видим, ложь начинается с определения, что такое алкоголь. Но наука говорит нам правду: алкоголь – это наркотический яд, разрушающий здоровье человека.



И в конце мы расскажем Вам об очень интересном и полезном продукте «Мечниковской простокваше».

Все мы хорошо знаем, как положительно кисло-молочные продукты влияют на работу пищеварительной системы, а также укрепляют иммунную систему, снижают уровень холестерина в крови. Остановившись у прилавков, мы видим интересное название «Мечниковская простокваша», что же это за простокваша такая? Ответ прост, «Мечниковская простокваша» – это кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов – термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Изготовление этого кисло-молочного продукта еще в начале XX века разработал и описал, выдающийся учёный, лауреат нобелевской премии за создание теории иммунитета И.И. Мечников.

Он называл заквасочную культуру из стрептококков и болгарской палочки «лактобациллин». Мечников отмечал связь потребления йогурта с долголетием, он разработал целую теорию старения, которая основывалась на том, что организм человека стареет из-за накопления продуктов распада веществ, шлаков, образующихся при неправильном пищеварении. Употребление 1 литра простоквашы в день он считал отличной профилактикой старения. «Мечниковская простокваша» считается прародительницей йогуртов.

ПОЛЬЗА «МЕЧНИКОВСКОЙ ПРОСТОКВАШИ» неоспорима, она приводит в норму содержание в кишечнике полезных микроорганизмов, обогащает организм кальцием, витаминами, ферментами, аминокислотами и молочным белком, повышает местный иммунитет, оказывает на организм послабляющее действие, нормализует работу органов пищеварительной системы, в том числе



печени и поджелудочной железы. В процессе отказа человека от вредных привычек, «Мечниковская простокваша» поддержит весь организм своим незаменимым действием, ускорит обменные процессы, способствующие более быстрому выведению токсинов и очищение всего организма.

Она полезна при сердечно-сосудистых и заболеваниях желчных путей, печени, дисбактериозе, атеросклерозе сосудов, запоре, ожирении, колите, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, слабой перистальтике кишечника и других болезнях. Благодаря содержанию полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3 и Омега-6), «Мечниковская простокваша» оказывает выраженное антисклеротическое действие, замедляет и предупреждает развитие гипертонической болезни и ишемии сердечной мышцы. В процессе отказа человека от вредных привычек, «Мечниковская простокваша» поддержит весь организм своим незаменимым действием, ускорит обменные процессы, способствующие более быстрому выведению токсинов и очищение всего организма.

В соответствии с планом основных организационных мероприятий МВД России на 2019 год, Управлением МВД России по Липецкой области, в 2019 году планируется проведение Общероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью», которая направлена на привлечение общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков, посредством организации работы «телефонов доверия» по приёму информации о фактах незаконного оборота и потребления наркотиков, а также вопросов и предложений граждан, представителей негосударственных организаций, в сфере совершенствования эффективности профилактики наркомагии, лечения и реабилитации наркозависимых лиц.

## СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ

**Каждый, кто знает о местах продажи и употребления наркотических средств, лицах, распространяющих их или допускающих иные нарушения антинаркотического законодательства, может поделиться этой информацией посредством «телефонов доверия»:**

**8 (4742) 36-91-60 (УМВД России по Липецкой области) 8 (4742) 23-97-23 (Администрация Липецка) 8 (4742) 43-00-98 (Липецкий областной наркологический диспансер)**

**По последнему номеру можно также получить психологическую помощь и записаться на приём к наркологу.**

## ТАКЖЕ

Если у вас есть информация о фактах сбыта наркотиков или других преступлениях в сфере незаконного оборота наркотиков, обращайтесь по телефону доверия Управления федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Липецкой области (ФСКН РФ по Липецкой области), (4742) 25-27-25 (круглосуточно, анонимно).

**ГУЗ «ЛИПЕЦКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» – ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ МЫ ОКАЗЫВАЕМ:**

– отделение амбулаторной реабилитации: **8 (4742) 34-85-86, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 2;**  
– отделение стационарной реабилитации: **8 (4742) 43-22-13, г. Липецк, ул. Крупской, д. 2;**  
– амбулаторное детско-подростковое отделение: **8(4742) 73-05-50, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.**

**Обследоваться на ВИЧ можно здесь (анонимно и бесплатно):**

**ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», тел. 8(4742) 34-20-70, (4742) 34-54-42, г. Липецк, ул. Гагарина, д. 135.**

# РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Наркомания – серьезная и многогранная проблема. Мои спонсоры дали деньги на то, чтобы я прошла разные курсы о наркомании. Я изучала эту проблему в Интернете. Получив достаточно знаний и информации, я должна была решить, что делать дальше. Я встретила с Деуи Амос, директором школы Norwalk HighSchool, в которой учился Иан. Мы поговорили по душам, извели целую коробку салфеток, и через некоторое время я выступила перед учениками и рассказала им историю Иана. Потом я много раз выступала перед школьниками, студентами, учителями, родителями и полицейскими, на федеральных конференциях и конференциях штатов.

В ночь смерти Иана наш бигль Санни поднялся по лестнице из комнаты сына в мою и пытался меня разбудить. Но я не проснулась и не поняла, чего собака от меня хотела. В тот вечер Иан сказал мне, что собирается бросить наркотики, и я

впервые за много ночей заснула спокойно. Иан сказал: «Мама, завтра утром я хочу поехать к врачу. Я должен бросить. И для этого мне нужна помощь». Но после этого он спустился в свою комнату и снова укололся.

Через несколько лет после смерти сына мы сидели на веранде нашего дома вместе с Санни и моей подругой. Я посмотрела на собаку и произнесла: «Если бы Санни умел говорить, он бы многое мог рассказать». В тот день я решила написать книгу о Иане и рассказать его историю от лица Санни, чтобы показать проблему наркотиков с другого ракурса, который был бы интересен для детей и взрослых.

Санни был лучшим другом Иана. Я хотела, чтобы книга «История Санни» стала грустным рассказом о том, как собака потеряла своего лучшего друга. Санни прекрасно видел, что происходило с хозяином и как его жизнь изменилась из-за наркотиков. Это история начинается с того, что Иан берет Санни из собачьего

приюта и заканчивается той ночью, когда собака пытается меня разбудить, чтобы спасти своему хозяину жизнь.

Книгу напечатали, и ее прочитало много людей. Ее читали в школах, в семьях и на собраниях бывших наркоманов. Ее читали дети всех возрастов, родители, преподаватели и люди, работающие с наркоманами.

Иногда мне самой сложно поверить, что моего сына уже нет в живых. Он умер, когда ему было всего двадцать один год. У меня нет ответов на все вопросы, но я считаю, что в моей жизни есть миссия и цель. Мне предстоит много работы до того, как я сама уйду из жизни. И я надеюсь, что к тому времени смогу совершить все, ради чего появилась на свет.

В день смерти Иана я дала себе клятву сделать все возможное, чтобы случившаяся с ним трагедия не повторилась в других семьях. Я создала гуманитарный фонд под названием «Имей смелость сказать», чтобы «спасти жизни молодых людей,

помочь им жить без наркотиков, а также поддерживать родителей в их стремлении честно говорить со своими детьми о наркозависимости». Мы разработали специальные программы для преподавания в начальной, средней школе и для старших классов, чтобы наши дети жили без наркотиков.

Раньше я не думала, что нашу семью может постигнуть такая трагическая участь. Наркомания – это феномен, не знающий социальных и возрастных границ. Наркоманами могут стать люди разных национальностей и самого разного социального происхождения. Поэтому я буду продолжать делать то, что делаю, и громко говорить о проблеме наркомагии, пока мир не изменится к лучшему.

*Джинджер Кац  
Рассказ опубликован в книге  
«Куриный бульон для души.  
101 вдохновляющая история».  
Автор Ньюмарк Эми.*

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.

Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.

Сайт Государственного учреждения здравоохранения

«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного

наркологического бюллетеня Н.В. Пашкевич –

зав. отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД»,

врач психиатр-нарколог.

Отпечатано

в ООО «Веда социум»,

398055 г. Липецк,

ул. Московская, 83.

Тираж 900 экз. Заказ №.