

ная родительская строгость, так и полное безразличие и попустительство по отношению к детям, а также отсутствие близких отношений внутри семьи и принятые там двойные стандарты.

Ведь патологическим пристрастием к игре одержимы, как правило, вовсе не активные и азартные дети, а подростки, страдающие от неуверенности в себе и неудовлетворенности своей жизнью. Главная причина ухода в игру – это возможность спрятаться от реального мира, где неуютно и одиноко, и стать тем, кем хочется: не забытым троечником, с которым никто не хочет дружить, а веселым и крутым героем.

**Без насилия!**

Поэтому, чтобы вырвать ребёнка из

этой зависимости, не следует его ругать, звать к совести, отключать Интернет и выбрасывать видеоигры. А нужно вновь открыть ему радости мира реального: чтобы он почувствовал любовь и уважение, вновь смог оценить важность дружбы, приобщился к занятиям спортом или к искусству. Конечно, это нелегко. Ведь для этого придётся самим встать с дивана, отрываться от смартфона или телевизора и идти с сыном в поход и на рыбалку или начинать клеить модели самолётов, а потом запускать их в чистом поле. Придётся вместе осваивать гирокрутеры, карабкаться по стене скалодрома, кататься на роликах, внимательно выслушивать подростковые проблемы и словом и делом помогать своему ребёнку налаживать контакт с одноклассниками. Но иначе, видимо, никак.



Статью подготовила библиотечкарь ИЦОД по материалам детского и семейного психолога Марина Богомолова.

**Соболезнования**

30 ноября на 84-м году скончалась

**Бисикало Алла Игоревна.**

Алла Игоревна, до выхода на пенсию работала в Витимской геологоразведочной экспедиции ГОКа «Мамслода»  
Выражаем соболезнование сыну Александру, племяннику Владимиру и близким.

Прощание состоится 4 декабря в 12:00 часов по адресу: город Иркутск, бульвар Гагарина, в ритуальном зале.

Семья Терских, Кузнецова Л.С., Захарова С.А., Карасов А.С., Богун А.А., Сильченко В.В., Сильченко А.В., Рубцов Г.Л., Амосова В.А., Елистратова Г.Е., Семаков С.Н., Васев П.И.

Бывшие работники геологоразведочной экспедиции выражают искреннее соболезнование

**Поклоновой Татьяне Алексеевне** в связи со смертью мужа **Владимира Матвеевича.**

Гришина А.М., Гришина Л.Д., Шинмарев Н.П., Гришина Е.А., Крохта В.П., Никифорова С.А., Леонова Т.Н., Леонов С.В., Трашкова Т.П., Павлов С.Г., Павлова Е.Г.

День недели	Сегодня				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Вс	
	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Местное время	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Облачность, %	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Явления погоды																						
Температура, °С	-41	-36	-31	-36	-38	-39	-33	-36	-35	-27	-26	-20	-18	-22	-19	-21	-20	-17	-16	-14	-11	-11
Ощущается как, °С		-41	-36	-41	-43	-45	-38	-41	-43	-34	-33	-23	-21	-22	-25	-26	-22	-19	-17	-13	-13	-13
Давление, мм рт. ст.	754	756	757	758	758	759	758	756	751	747	745	747	749	751	751	748	743	738	738	739	739	737
Ветер: скорость, м/с	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1
порывы, м/с										5	5	4					5					
направление	ШТЛ	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю	З	ШТЛ	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация Мамско-Чуйского района  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:  
В.В. Каен  
АДРЕС ИНФОРМАЦИОННОГО ОТДЕЛА: 666811,  
пос. Мама, ул. Советская, 25.  
Тел: 2-19-06  
Адрес типографии: 666811 п. Мама, ул. Советская, 25  
Факс: 2-19-06.  
E-mail: mamskiy-gornayk@yandex.ru

Ссылка на сайт: <http://mamzerom.inovaso.ru>  
E-mail: МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района» - ЦРБ: [cbstama@mail.ru](mailto:cbstama@mail.ru)  
Точка зрения авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения Отдела.  
В работе с письмами Отдел руководствуется ст. 42 Закона РФ "О средствах массовой информации".  
Ответственность за содержание объявлений

несет рекламодатель.  
Цена газеты в розницу свободная.  
ТИРАЖ - 250 экз.  
Газета выходит по вторникам и пятницам.  
Подписано в печать: 2.12.2019 г.  
по графику 12.00 час.  
фактически 12.00 час.

# Мамский Горняк

Издается с 1933 года

Информационное издание МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»

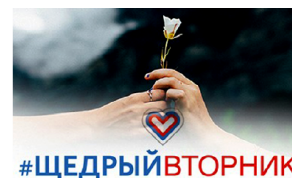
16+

3 декабря 2019 года № 92 (9367)

Социальный вестник

Читайте в этом номере:

Всемирный день благотворительности: Щедрый вторник стр. 2 - 3



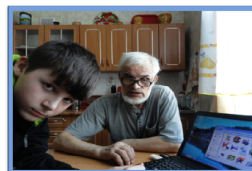
#ЩЕДРЫЙВТОРНИК

\* \* \*

Социальный вестник:

главное - счастье семьи

стр. 3 - 4



\* \* \*

Наше здоровье: ВИЧ/СПИД

это нужно знать

стр. 4 - 6

\* \* \*

Вредная зависимость:

«Игромания - болезнь XXI века»

стр. 7 - 8



## 3 декабря Международный день людей с ограниченными возможностями здоровья



*В этом мире огромном, в котором живем я и ты,  
Не хватает тепла, не хватает  
людовой Доброты  
Пусть не ставят нам в школе оценок  
за щедрость Души,  
Ты однажды возьми и Добро  
просто так соверши,  
И тогда на морозе щемящем  
запахнет весной,  
И тогда на Земле станет больше  
улыбкой одной!...*

На сегодняшний день многие люди знают о таком событии, как День инвалидов.

В России, как и во многих других странах, отмечается он 3 декабря. Организована эта дата специально для тех людей, которым приходится довольно сложно. Это вполне естественно, ведь вовсе не каждому доступны все радости жизни... Этот день все таки нужен просто для того, чтобы люди знали, что инвалиды существуют не только на бумаге. Согласно Конституции, люди с ограниченными возможностями имеют равные права со всеми гражданами страны. Между тем, свою особенность они ощущают уже в детские годы, когда понимают, что не могут, к примеру, просто так выйти во двор.

У них нет рук, а у нас есть, и, видимо, поэтому мы все реже протыгиваем друг другу руку помощи.

Они остро нуждаются в слуховых аппаратах, которые стоят втрое дороже диктофонов и подслушивающих устройств, которые мы, опять же, создали исключительно в угоду своим прихотям. Именно для них предназначены места в общественном транспорте, но и тут многие из

нас не торопятся уступить, опустив глаза в свои телефоны. И мы, занимаясь каждый своими делами, не в состоянии услышать, как стучит чье-то обиженное сердце.

Здоровые люди, имея руки, ноги, зрение, слух, порой не выдерживают удары судьбы. Потеряв работу, любимого человека, друга, ломаются и сдаются. А ведь инвалидам приходится решать такие же задачи, только в гораздо худших условиях, потому что они постоянно натываются, в прямом смысле этого слова, на барьеры в окружающем их, совсем неприспособленном, пространстве, где ограничена свобода передвижения. Но еще хуже, когда такие люди натыкаются на барьеры человеческого непонимания и безразличия.

В Мамско-Чуйском районе работает «Комплексный центр социального обслуживания населения», одним из направлений его деятельности является социальное сопровождение инвалидов, детей-инвалидов и членов их семей, а именно приобщение их к различным формам деятельности: декоративно-прикладному творчеству, трудовой реабилитации и многое другое.

Мы оказываем помощь в сборе документов для оформления инвалидности. Работает Консультационный пункт для обращения и консультирования по правовым вопросам инвалидов и их законных представителей. Наши специалисты по просьбе инвалидов обращаются в районные, областные учреждения с целью решения возникающих проблем.

В декаду инвалидов в нашем центре намечен ряд мероприятий, которые мы проведем с детьми. Среди них: мастер-класс по изготовлению открытки для мамы, просмотр видеофильмов, чаепитие. Организована совместная акция с Мамской средней школой: учащиеся напишут свои пожелания здоровья инвалидам и детям-инвалидам, стихи о доброте. Все эти добрые слова будут красочно

оформлены и размещены в комплексе центре, куда приходят инвалиды, им будет приятно внимание школьников.

Совместно с Районной организацией Всероссийского общества инвалидов (ВОИ) тоже запланированы мероприятия. Мы обратились к коллективам детского сада «Геремок» и «Родничок», воспитатели с детьми изготовят открытки, для вручения инвалидам поселка Мама, которые ограничены в передвижении. Члены правления данной организации ВОИ обследуют жилищно-бытовые условия этих граждан, узнают какие у них проблемы и какая помощь им необходима. И, конечно же, вручат адресатам открытки, сделанные руками детей. Надо воспитывать доброту и сострадание с детства!

*Они такие же как мы, поверьте, Им чуть сложнее жить на этом свете...*

*Давайте всем удачи пожелаем! Что будет с нами: мы порой не знаем...*

**Желаем чтобы здоровые не болели, а больные выздоровевали!**

**За помощью обращайтесь в Комплексный центр: п.Мама, улица Связи, 4 тел: 2-16-08**

**Зав. отделением помощи семье и детям, Зам. председателя Районной организации ВОИ И.П.Клец**

Всемирный день благотворительности

## ЩЕДРЫЙ ВТОРНИК

Уважаемые жители района!

3 декабря 2019 года на территории Российской Федерации пройдет благотворительный день «Щедрый вторник».

Общественная инициатива «Щедрый вторник» появилась в 2016 году и уже получила распространение более чем в 100 странах мира.

Цель Акции - дать новый импульс развитию культуры благотворительности и вовлечь как можно больше неравнодушных людей. В этот день участники совершают разнообразные добрые дела - собирают средства в пользу нуждающихся, благотворительных организаций, устраивают добровольческие (волонтерские) акции.

Девиз акции «Щедрый не только по вторникам». Добрые дела можно совершать каждый день.

Давайте и мы не останемся в стороне. Обратим внимание на людей, находя-

щихся рядом с нами. Поддержим ближнего добрым словом, окажем любую посильную добровольную помощь.

В течение недели в организациях и учреждениях района будут проходить мероприятия, посвященные Декаде инвалидов и акции «Щедрый вторник».

Комплексным центром социального обслуживания населения Мамско-Чуйского района организован сбор денежных средств на проезд нуждающихся для лечения и обследования в г. Иркутске, сбор средств гигиены, косметики для дома (моющие, чистящие средства и др.), продуктовых наборов, средств от педикулеза, оставшихся от ремонта целых рулонов обоев и обойного клея.

В магазинах «Радуга», «Каролис», ИП «Сапрыкин» установлены коробочки. Вы можете приобрести любые сладости (шоколад, конфеты, печенье и пр.) и поло-



**#ЩЕДРЫЙВТОРНИК**

жить в коробочку. Содержимое этих коробочек пойдет на чаепитие для детей, организованное в честь Декады инвалидов, 6 декабря 2019г.

**Не проходите мимо. Спешите делать добро!**

**Организаторы акции «Щедрый вторник» тел: 2-10-08**

## О поддержке инициативы #ЩедрыйВторник

В архивный отдел администрации Мамско-Чуйского района поступило письмо архивного агентства Иркутской области от 25.11.2019 г. № 02-98-1789/19 о поддержке инициативы #ЩедрыйВторник, который пройдет в Российской Федерации 3 декабря 2019 г.

#ЩедрыйВторник – всемирный день благотворительности, основная цель которого – дать новый стимул развитию культуры благотворительности и вовлечь как можно больше людей в добрые дела. В этот день участники совершают разнообразные добрые дела – собирают сред-

ства в пользу благотворительных организаций, устраивают волонтерские акции, флешмобы в сети интернет. #ЩедрыйВторник – это открытая платформа для сотрудничества некоммерческих организаций (НКО), бизнеса, СМИ, местных сообществ и новый глобальный импульс для развития благотворительности в мире.

Принять участие в инициативе #ЩедрыйВторник могут любые неполитические организации и частные лица. Участники свободны в выборе формата акций, целей и механизмов сбора средств. Со-

циально ответственным компаниям #ЩедрыйВторник позволяет проинформировать общество о своей социальной деятельности, активизировать добровольчество среди сотрудников. НКО используют этот день для привлечения внимания к своей деятельности, фандрайзинга, привлечения новых доноров и волонтеров.

В 2016-2018 гг. к инициативе #ЩедрыйВторник присоединилось более 2700 организаций из всех регионов Российской Федерации, которые провели более 5000 благотворительных событий. Благо-

## «ИГРОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА»

Врачи и ученые всего мира бьют тревогу: табак курение, алкогольная зависимость и наркомания отступают на второй план перед новым пристрастием человечества – компьютерными играми. По данным корпорации Microsoft, на 98% персональных компьютеров по всей планете установлена хотя бы одна игра. Это означает, что компьютерными играми увлекается весь мир!

Все мы отчасти люди азартные, только у каждого азарт проявляется по-своему. Человек, ведущий здоровый образ жизни, азартно с тяжелым рюкзаком лезет в гору, дачник азартно засеивает свои шесть соток, кто-то азартно смотрит футбол, кто-то азартно читает книги, а некоторые азартно играют в азартные игры, попадают в зависимость от азарта под названием «игромания».

Компьютерные игры увлекательны и даже полезны. Они помогают снять внутреннее напряжение, улучшить координацию, память, реакцию. Но если из часа потехи это занятие превращается для ребенка в главное дело жизни, надо бить тревогу! Ученые пришли к выводу, что дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми, теряют способность контролировать свое поведение, у них не развиты память и воображение.

Что такое игромания? Игромания – это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр. Это заболевание относится к группе психических расстройств, и основным его диагностическим критерием является постоянно. Игромания, в этом не может быть никаких сомнений, – заболевание, признанное во всех медицинских системах мира.

Включение чрезмерного увлечения видеоиграми в Международную классификацию болезней (МКБ 11) в качестве психического расстройства было неслучайным. Ведь последствия игромании крайне опасны. Как правило, она ведет к появлению агрессии и депрессии (выплот до суицида), а также асоциального поведения у больного. Нередко эта мания идет рука об руку с алкогольной и наркотической зависимостью. Кроме того, игроман часто становится лживым и склон-

ным к воровству.

Лечение этой болезни комплексное, включает в себя как медикаментозную, так и психотерапию (индивидуальную и групповую). И очень нужна поддержка близких.

Конечно, совсем необязательно, что ребенок, частично зависающий в компьютере, автоматически заболит игроманией. Во первых, из всех геймеров в мире, по оценкам ВОЗ, игроманов – всего около 0,2%. А во вторых, сильное увлечение видеоиграми может быть временным. Недаром, чтобы поставить такой диагноз, больного надо наблюдать в течение года. Однако опасной может быть не только частота игр, но и их содержание.

К первой группе игр, вызывающих зависимость, относят: игра в казино, онлайн игры в сети Интернет, компьютерные игры.

Вторая группа игр, в результате участия в которых можно получить какой-либо материальный приз. А именно: игровые автоматы, тотализаторы, лотереи, викторины на телевидении.

Последней, третьей группой игр, ведущих к игромании, является следующее: спекулятивная торговля на бирже, на валютном и фондовом рынках. Этот вид человеческой деятельности относится к азартным играм.

Принцип возникновения игромании тот же, что у алкоголизма и наркомании. Игра все больше притягивает, больной жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Постепенно разрушается личность, всякая мораль, наступает депрессия и физическое недомогание. Криминальных случаев сколько угодно и разрушаются семьи, погибают дети. Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, – удовлетворить патологическое влечение к игре. Игра становится центром всей жизни.

**Что делать, если ребенок «зависает» в компьютере?**

Часто наполненные жестокостью и циничным юмором видеоигры могут негативно повлиять на разум и психику



детей, только начинающих познавать себя в мире и обществе. Слишком глубокое погружение подростка в виртуальное пространство, где всё легко и всё дозволено, может сформировать асоциальную и агрессивную личность с неустойчивой психикой. У ребенка постепенно стираются грани между виртуальным и реальным миром, что чревато трагедиями. Недаром лидер США недавно призвал разработчиков видеоигр ужесточить возрастные ограничения на свою продукцию. Особую опасность представляют так называемые бродилки и стрелялки. Игры в жанре стратегия или квесты, где нужно напрягать мозги, гораздо менее опасны, но и менее востребованны у подростков. Сейчас и в Госдуме ведется разработка законопроекта, который будет регулировать индустрию компьютерных игр, но пока этот документ не принят, родителям необходимо пристально следить за тем, во что именно играют их дети.

**Кстати**

Признав игроманию болезнью, эксперты, однако, не нашли оснований считать, что зависимость от Интернета может причинить вред здоровью и психике. Поэтому, если ваша дочь с утра до вечера постил свои фотки в социальной сети, сын не отлипает от смартфона, а муж по 10 раз на дню проверяет электронную почту, а забыв дома мобильник, не находит себе места, можете быть спокойны. Они хоть и зависимы, но по крайней мере не больны.

**Всё – из семьи**

Что больше всех виноват в игромании у детей? Производители видеоигр? Государственные органы, плохо контролирующие содержание такой продукции? Нет, чаще всего семья.

Среди факторов риска – как чрезмер-

## Диагноз: Рак толстой кишки

питков) в количестве более 45 г/день приводит к увеличению риска развития рака толстой кишки на 45% и рака прямой кишки на 49%. Более того, действие алкоголя как фактора развития колоректального рака может усиливаться на фоне ожирения.

### Красное мясо, жиры и углеводы

Во многих исследованиях было продемонстрировано, что употребление красного мяса (говядины, свинины, баранины) приводит к повышению риска развития полипов толстой кишки. Эта связь обусловлена приготовлением мяса при высоких температурах, с образованием химических веществ, обладающих канцерогенными свойствами.

### Пищевые волокна, клетчатка

Напротив, диета с высоким содержанием клетчатки снижает риск развития колоректального рака, поскольку пищевые волокна адсорбируют канцерогены, сокращают время прохождения каловых масс по кишечнику, снижают кислотность кишечной среды и изменяют обмен жирных кислот.

### Витамины и минералы

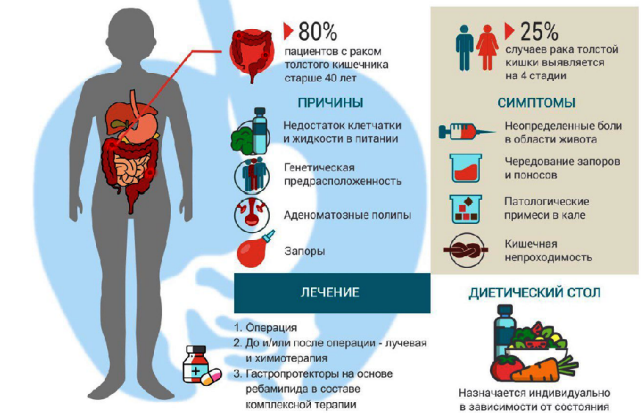
Научные данные показывают, что регулярное употребление витамина D и кальция может способствовать уменьшению риска развития колоректального рака. Дефицит фолиевой кислоты и витамина B6 может приводить к нарушению восстановительных процессов ДНК и ослаблению систем антиоксидантной защиты организма. Как следствие, низкое содержание фолиевой кислоты в рационе может увеличивать риск развития колоректального рака. Бета-каротин вместе с витаминами А, С и Е обладает антиканцерогенным действием, участвуя в антиоксидантной защите и способствуя регуляции иммунного ответа.

### Табаккурение

Курение повышает риск развития полипов толстой кишки. Ежедневное выкуривание 40 сигарет в день увеличивает риск развития колоректального рака на 38%, продолжительность курения более 40 лет увеличивает этот риск еще на 20%. А вот прекращение курения снижает риск развития колоректального рака до исходного уровня.

### Физическая активность и ожирение

Механизм влияния ожирения на развитие колоректального рака до конца не установлены, предполагают, что он заключается в гиперинсулинемии. Напротив, физически активные люди имеют на



20–30% сниженный риск развития колоректального рака. Даже умеренный уровень физических нагрузок (ходьба в течение 3–4 часов в неделю) значительно снижает риск развития этого заболевания.

### Семейный анамнез и наследственность

Риск развития колоректального рака возрастает с наличием случаев заболевания среди членов семьи. Примерная доля колоректального рака, которая имеет в своей основе наследственные причины, колеблется в пределах от 5% до 30%. Существует немало наследственных патологий (например, семейный аденоматозный полипоз, синдром Линча), результатом которых является развитие колоректального рака. Люди с такими наследственными нарушениями нуждаются в более частом эндоскопическом наблюдении.

Длительное течение воспалительных заболеваний кишечника, особенно в молодом возрасте, при отсутствии адекватной терапии и медицинского наблюдения, резко увеличивают риск дальнейшего развития колоректального рака в течение последующих нескольких десятков лет.

### Предложены следующие направления профилактики:

- Изменения в питании:
  - Значительное сокращение или исключение из рациона «красного мяса»

(ветчина, окорока, сырокопченые колбасы и т.п.);

- Устранение злоупотребления сахаром;
  - Отказ от алкогольных напитков;
  - Увеличение употребления фруктов, овощей и продуктов, содержащих растительную клетчатку (хлеб из муки грубого помола, пшеничные или овсяные отруби);
  - Увеличение употребления продуктов, содержащих кальций (молоко и кисломолочные продукты);
  - Увеличение употребления витаминов А, С и D.
  - Употребление более 3 чашек кофе в день (было показано его благотворное влияние на снижение риска развития онкологических заболеваний)
- Изменение образа жизни:
    - Отказ от табакокурения;
    - Увеличение физической активности;
    - Регулярные медицинские осмотры.

Тем не менее, залогом успешного исцеления по-прежнему остаётся ранняя диагностика. Для большинства пациентов поздняя диагностика рака означает неблагоприятный прогноз. Если же заболевание диагностировано на ранней стадии, то своевременное хирургическое лечение увеличивает шансы пациентов на выживание.

Врач хирург РБ п.Мама Н.М.Шегнагаева

даря усилиям участников, в СМИ появилось более 7000 публикаций о #ЩедрыйВторник. В результате общих усилий участников, в дни проведения акций пожертвования возросли в 2 раза.

Организатором проекта в России выступает Фонд поддержки и развития филантропии «КАФ», российская НКО, получатель субсидии Минэкономразвития

России, деятельность которой заключается в управлении благотворительными программами, организации грантовых конкурсов, консультационных проектов, проведении исследований.

Лучшие примеры мероприятий, организованных участниками кампании #ЩедрыйВторник в предыдущие годы, представлены в сборнике, размещенном

по адресу <http://nko.ekonomy.gov.ru/PortalNews/Read/3911>, а также в разделе «Истории» на официальном сайте инициативы <https://www.givingtuesday.ru/> stories.

Архивный отдел администрации Мамско-Чуйского района

## Социальный вестник

# Главное – счастье семьи

«Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но чтобы путём правильного воспитания сделались хорошими – это в нашей власти».

Плутарх

Дети, волею случая, попавшие в государственные учреждения, часто по выходу из них оказываются не приспособленными к жизни, не знают о должной мере своих обязанностях и правах, поэтому приоритет в том, чтобы они воспитывались в семье. И если родные не могут воспитывать своих детей, то лучше, если это будут приёмные родители.

Когда наступают перемены в жизни, человеку необходимо научиться принимать их, жить с этими изменениями. Рождение или появление ребёнка - одна из главных перемен в жизни семьи, так как коренным образом меняется её уклад. Но если к рождению ребенка можно быть готовым или нет, то быть приемным родителем можно научиться. И это самое важное!

Я считаю, что обучение приёмных родителей необходимо. И не важно, являются ли они педагогами по образованию, кровными родственниками или уже имеют опыт воспитания родных детей. Воспитание детей, которые пережили предательство самых близких людей на свете, требует особых знаний, подходов и поддержки.

В нашем районе «Школа приёмных родителей» начала свою работу в 2012 году. За этот период обучение прошли 39 кандидатов в приёмные родители, 10 из них так и остались кандидатами, а 29 родителей приняли в свои семьи 54 ребенка. И пусть в масштабах нашей огромной страны эти цифры малы, но за ними стоят детские судьбы.

Десять кандидатов так и не решились принять в свою семью чужих детей. Но я считаю, что это честнее и правильнее, чем взять ребёнка из учреждения, подарить ему надежду, а потом, не справившись, вернуть обратно. К сожалению, такие случаи в моей практике имеются. И вроде опытные родители, прошли обучение в «Школе приёмных родителей», «всё знают и умеют», «могут ещё и нас

научить», но не смогли найти тот самый ключик к детскому сердцу и переоценили свои возможности.

Любой приёмный ребёнок перенёс такую психологическую травму, которая останется в его памяти на всю жизнь. Поэтому родителю потребуется любовь и терпение, чтобы ребёнок научился снова доверять и любить в ответ. Но только любить недостаточно, нужно ещё воспитать и научить. А.М. Горький писал: «Лю-

бить детей - это и курица умеет. А вот уметь воспитывать их – это великое дело, требующее таланта и широкого знания жизни». Важно, чтобы люди, которые всё - таки отважились и приняли детей не забывали эти истины. А общество помогло им. Ведь, что скрывать, многие не понимают таких родителей, крутят пальцем у виска, либо считают, что у них только материальный интерес. Да, может быть есть и такие, но как показывает моя прак-



Вместе мы научимся всему! (В семье не только взрослые учат детей, но и дети учат новому своих родителей.)

тика, всё – таки больше людей, которые действительно любят детей, хотят помочь им стать счастливыми в будущем, считать себя нужными и любимыми.

Но только пройти курс «Школа приемных родителей» мало. После того, как приемный родитель взял на воспитание ребенка в семью, ему необходимо плот-

но сотрудничать со специалистами комплексных центров, посещать клубные занятия, общаться с другими замещающими родителями, чтобы послушать их опыт, советы или поделиться своим.

Да, воспитание детей – это кропотливая работа, а воспитание приёмных детей – работа государственной важности.

И выполнять её требуется с ответственностью и усердием, с самоотдачей и нацеленностью на результат.

Всем известно, что врачи после обучения и приступая к профессиональной деятельности, дают Клятву врача (или как ее еще называют клятву Гиппократата), которая отражает морально-этические основы поведения докторов. Вот бы и будущие приемные родители после обучения тоже бы давали подобную клятву с примерным текстом:

«Я клянусь быть всегда справедливым и честным с тобой.

Я обещаю поддерживать тебя всеми возможными способами.

Я клянусь, чтобы не случилось – я буду держать тебя за руку.

Я клянусь, что покажу тебе, что значит любить и быть любимым в семье, чтобы в будущем ты показал это семье своей.

Я клянусь справиться со всеми трудностями, которые мы встретим с тобой на пути. А если будет очень трудно, я попрошу помощи ради тебя.

Я клянусь защищать тебя, заботиться о тебе и любить тебя».

Может быть, произнес эти правильные слова в торжественной обстановке и при свидетелях, приемные родители относятся к своим обязанностям по воспитанию чужого ребенка с еще большей ответственностью, и сократится число возвратов детей в учреждения? Кто знает...

Мне как специалисту приятно видеть положительные результаты этой работы: когда родители с гордостью рассказывают об успехах своих подопечных и строят планы на будущее, когда искренне пе-



Дом, ставший родным. (семья Светланы воспитала уже не одно поколение приемных ребятишек).

реживают за неудачи, готовые прийти на помощь уже своему ребёнку, когда спрашивают советы для решения той или иной ситуации, и мы вместе находим выход. Когда дети с удовольствием возвращаются в новый дом, ставший им родным.

В жизни мы принимаем много очень сложных решений. Принять чужого ребёнка – одно из таких решений. Это решение часто зависит от всех членов семьи. И если у вас есть такая возможность по-

дарить надежду и свою любовь хоть одному маленькому человеку, чтобы он жил у вас – не откладывайте в долгий ящик, ведь время идёт быстро, нужно столько успеть ему показать и научить. «Самое прекрасное зрелище на свете – вид ребёнка уверенно идущего по жизненной дорожке после того, как вы показали ему путь». Конфуций.

Юриисконсульт отделения помощи семье и детям Н.Н.Тамосевич

## ВИЧ/СПИД ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сегодня трудно встретить человека, который бы не слышал о ВИЧ и СПИДе. Большинство, правда, уверены в том, что эта проблема их не касается и никогда не коснется. Чтобы такая уверенность была оправданной, чтобы иметь возможность надежно защитить себя и своих близких, необходимо знать, что представляет собой ВИЧ-инфекция сегодня, в XXI веке.

**Что такое ВИЧ?**  
**В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?**

**Существует ли лекарство от СПИДа? Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?**

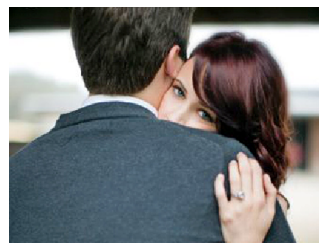
**Как передается ВИЧ-инфекция? Как НЕ передается ВИЧ-инфекция? Как избежать заражения ВИЧ?**

**Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?**

**Что такое ВИЧ?**  
ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) – один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой – защищать наш организм от инфекций.

Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни – повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, понос. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабо выраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными.

Несколько лет вирус ведет "тихую"



жизнь, не "досажая" человеку. Но все это время он неустойно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток – лимфоцитов. Внеш-

не ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

**В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?**

СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) – это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. Разрушительное влияние, которое ВИЧ оказывает на иммунную систему человека в течение нескольких лет, приводит к развитию иммунодефицита. А это означает, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречаются "отпора" на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

**Существует ли лекарство от СПИДа?**

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя "чудодейственная" вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении идут быстрыми темпами и достаточно успешно. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

**Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?**

В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ – это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие

беспорядочную половую жизнь.

Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в России, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ.

Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах – все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие – резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

**Как передается ВИЧ-инфекция?**

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;
- при переливании зараженной крови;
- при родах – ребенок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

**Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?**

- при рукопожатии и прикосновении;
- при поцелуе;
- при пользовании одной посудой;
- при кашле или чихании;
- через постельное белье или другие личные вещи;
- при пользовании общественным

туалетом;

- через укусы насекомых.

**Как избежать заражения ВИЧ?**

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предотвратить себя от заболевания, достаточно:

- пользоваться презервативами при половых контактах;
- пользоваться стерильными медицинскими инструментами.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

**Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?**

- Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
- Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;
- Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;
- Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;

Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

**ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!**

Врач инфекционист РБ п.Мама Л.Р.Тюменцева

## Профилактика рака толстой кишки

Колоректальный рак (рак толстой кишки) – злокачественный рост опухоли в ободочном и ректальном отделе толстого кишечника.

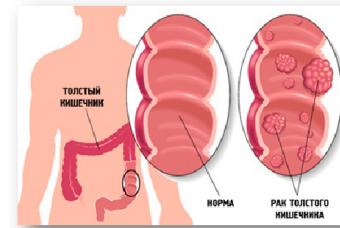
Двадцать пять миллионов человек на планете больны раком различной локализации. Колоректальный рак занимает 3-е место по онкологической заболеваемости среди мужчин и 2-е среди женщин. Всего в мире колоректальный рак составляет почти 10% всей онкологической заболеваемости. Больше всего он регистрируется в Северной Америке, Австралии, Новой Зеландии и в различных частях Европы, поэтому колоректальный рак

рассматривается как болезнь «западного образа жизни».

Чаще всего колоректальный рак возникает из аденом толстой кишки. Наибольший уровень заболеваемости среди экономически обеспеченных групп населения. В 2016 году в России было выявлено свыше 60000 новых случаев колоректального рака.

**Факторы, влияющие на развитие Колоректального рака:**

**Алкогольные напитки**  
Несмотря на то, что этиловый спирт не является канцерогеном, канцероген-



ными свойствами обладает его метаболит – ацетальдегид. Специалисты утверждают, что употребление чистого этилового спирта (в составе алкогольных на-