



С Новым годом!

*Пусть Новый год волшебной сказкой
В ваш дом тихонько войдет,
И счастье, радость, доброту и ласку
Вам в дар с собою принесет!*

 **14 января**

**День профилактики
гриппа и ОРЗ**

В этом выпуске:

Пресс-релиз ко дню профилактики гриппа и ОРЗ .	2
Пресс-релиз о заболеваемости острыми респираторными инфекциями.	3
Порфирий Иванов. «Все начнется с детей»	4
продолжение статьи Порфирий Иванов: «Все начнется с детей»	5
Нужна ли нам культура питания?	6
Профилактика вирусных кишечных инфекций	7
Жареные канцерогены	8
продолжение статьи «Жареные канцерогены»	9
С новым годом!	10



**День профилактики
гриппа и ОРЗ**



ОРВИ
грипп



Пресс-релиз ко дню профилактики гриппа и ОРЗ .

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями

(пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).

Основной путь передачи гриппа — воздушно-капельный — вирус легко и незаметно передается от человека к человеку при чихании, кашле, разговоре. Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

Основные признаки болезни:

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза!

После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других.

При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

-Сделайте прививку против гриппа. Это наиболее эффективный метод профилактики.

- Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом.
- Введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.
- Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.
- Проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку.
- Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.
- Ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.

Будьте всегда здоровы!



Пресс-релиз о заболеваемости острыми респираторными инфекциями в г. Гомеле.

Закончена иммунизация населения города против гриппа (**привито 41,6% населения**). Результаты не заставили себя ждать.

По состоянию на 08.12.2015г. заболеваемость ОРИ в г. Гомеле находится на **23,2% ниже уровня эпидемического порога**, характерного для нашей территории.

Наиболее уязвимой возрастной группой являются дети до 4-х лет, особенно посещающие детские организованные коллективы.

Несмотря на низкий уровень заболеваемости ОРИ в городе лица с симптомами поражения верхних дыхательных путей и температурой продолжают ежедневно обращаться в лечебно-профилактические организации, в т.ч. и стационары.

Следует помнить, что респираторные вирусы передаются очень легко и незаметно даже от вполне здорового на вид человека: при разговоре, кашле, чихании. Больной гриппом в течение дня распространяет вокруг себя с мельчайшими капельками слюны столько вирусов, что может заразить до двух тысяч здоровых людей.

Самым простым и эффективным способом защититься от гриппа является вакцинация.

Да, вакцинация на 100% не защитит от других респираторных вирусов, но научно доказано, что доля заболевших обычными респираторными инфекциями среди привитых значительно ниже, чем среди непривитых. Современные противогриппозные вакцины в своем составе содержат иммуноадьюванты, способствующие повышению иммунитета.

Поэтому, сделав прививку от ГРИППА, можно с легкостью и без потерь, преодолеть сезон заболеваемости ОРИ и гриппом.

Не стоит забывать и о других средствах профилактики и укрепления иммунитета, которые на данный момент **являются весьма актуальными**:

- принимайте витамины, антиоксидантные комплексы;
- регулярно употребляйте лук, чеснок, овощи (очень полезны морковь, тыква, квашеная капуста), фрукты (особенно цитрусовые и яблоки);
- принимайте противовирусные препараты, обязательно проконсультировавшись с врачом;
- соблюдайте правила личной гигиены, регулярно мойте руки с мылом;
- избегайте мест большого скопления людей;
- регулярное проветривание помещения (каждые 2 часа в течение 10-15 мин) и ежедневная влажная уборка.
- старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.

Порфирий Иванов: «Все начнется с детей»

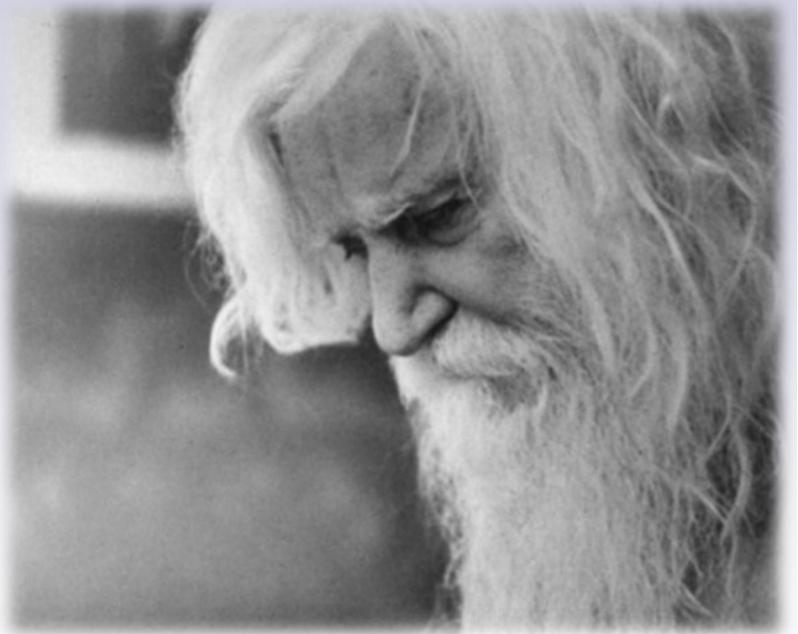
Всю свою жизнь Порфирий Корнеевич Иванов посвятил, как сказали бы в наше время медики, профилактике. Он хотел видеть человека не только духовно богатым, но и здоровым, исповедуя истину «в здоровом теле - здоровый дух».

Многих он смущал своим неординарным внешним видом: в любую погоду, в любое время года он ходил в шортах, босиком. Но этот человек был неизменно доброжелательным и вежливым со всеми, чутким и сострадательным, готовым помочь любому, обратившемуся к нему с просьбой или нуждающемуся в его внимании. Много добрых дел успел он сделать, многих людей поставил на ноги, буквально вырвав их из рук смерти, многих научил, как вернуть, укрепить и сохранять свое утраченное здоровье. Научил любить Природу и людей, то есть друг друга.

«Я прошу, я умоляю всех людей – становись и занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе, себе на благо, чтобы тебе было легко», – так он обратился ко всем людям еще в 1982 году Человек, который ради поиска пути к здоровью для всех людей, пятьдесят лет шел против течения, отказавшись от всего, чем мы живем и к чему стремимся.

Он нашел это «легкое» не в экономике, не в политике, не в медицине, не в технике, а в природе. Воздух, вода, земля. И человек. «Природа – это есть мы, все люди, – говорил он. – Надо любить природу – воздух воду и землю, а между ними всех людей, чтобы не было в людях никакого зла. А любить природу – это значит равно воспринимать все качества, имеющиеся в ней – хорошее и теплое, холодное и плохое. Вот тогда-то и будет наша жизнь «неумираемая». Созданная Порфирием Корнеевичем Ивановым система оздоровления человека силами природы является закалкой тела и духа в суровых качествах природы, на основе любви к «хорошему и теплomu», но и к «холодному и плохому». «Моя закалка не чемпионская, а любовная». Эта система не требует от человека сверхчеловеческих усилий и самоотречения. Ее основные качества – простота и доступность для любого человека независимо от возраста, образования, социального положения и состояния здоровья. Чтобы встать на этот путь, необходимо только доверие к природе и желание научиться сознательному отношению к жизни.

Сначала за Ивановым пошли в основном пожилые и тяжело больные люди, которым он помог вернуть здоровье. Они назвали его своим Учителем. Потом его идеей заинтересовались ученые, врачи. Но сам Учитель Иванов терпеливо ждал, когда к нему придут молодые. «В детях сейчас все. Все начнется с детей», – говорил он. И дети пришли. Их привели родители, не желающие плыть по течению. И оказалось, что дети принимают идею «любовной закалики» совсем не так, как взрослые. Сегодня мы вспоминаем его за учение о простом, эффективном и доступном для каждого пути к здоровому образу жизни и счастью.



читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи Порфирий Иванов: «Все начнется с детей»

Смысл учения заключен в 12 правилах его знаменитой «Детки», основные постулаты которой: быть в гармонии с Природой («занять свое место в Природе»), любить и беречь ее, в полную меру осознать, что земля, вода и воздух - три живых тела Природы, и относиться к ним соответственно, с уважением и доверием; не бояться холода (который «бросает в тело гормон здоровья»); уметь правильно дышать и воздерживаться от излишков пищи; и самое главное - любить и доверять людям, помогать нуждающимся, быть чистым в своих помыслах, изменить свое сознание на созидательное понимание и соблюдение добрых начал во всех проявлениях жизни как таковой. Вот и сегодня в дни мирового кризиса всё чаще говорят о том, что причина его в неумеренных потребительских аппетитах людей. А Порфирий Корнеевич, как видим, предупреждал об этом очень давно. Ни один из постулатов «Детки» не идет вразрез с медицинской наукой и практикой. Сам Иванов говорил: «В моей системе собран опыт всего человечества». Но как и сколько надо было работать с этим «опытом», чтобы отобрать самое главное и вместить его в 12 коротеньких правил! Каждое из них проверено его 50-летней практикой как на собственном организме, так и на тысячах исцеленных с ее помощью людей.

Хочется напомнить суть комплексного воздействия на организм человека правил «Детки» при их выполнении с душой и сердцем (с полным доверием): обливание по утрам и вечерам предельно холодной водой (буквально 15-30 секунд), босохождение по земле-снегу (хотя бы по 1 минуте в день) и неоднократные глубокие вдохи свежего воздуха (3-4 раза, например, перед обливанием) - всё это влечет за собой мощное пробуждение центральной нервной, эндокринной и иммунной систем организма. Воздержание от приема пищи хотя бы один день в неделю и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь) оказывают благотворное очищение организма от всевозможных шлаков и является в определенной степени хорошей профилактикой многих хронических заболеваний внутренних органов. Ну и воспитание тех качеств, которые особенно нужны каждому из нас: добрый настрой к окружающим – улыбка и приветствие, «нет» злословию и осуждению других и себя, готовность безвозмездно помочь в трудную минуту, поделиться добрыми, позитивными мыслями.

Красной нитью через всю систему учения Порфирия Корнеевича проходит изначальная идея: прояви вежливость ко всем и во всем. Вроде бы простое правило взаимоотношений между людьми, но до сих пор мы редко встречаем его на практике. А ведь это – ключ ко всему последующему началу всех начал: миру и спокойствию в душе, а значит, более-менее объективной оценке событий, и прежде всего своего собственного поведения. В 12 правилах «Детки» даются конкретные советы практического повседневного поведения. Но требует одного условия – регулярности их соблюдения. А вот в этом-то и кроется главный камень преткновения: извечные враги человечества лень и «авось» оказываются нередко труднопреодолимыми. Следуя Правилам «Детки», люди с тяжелейшими заболеваниями – туберкулезом, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистой недостаточностью, болезнями печени, почек, кожи и многими другими возвращались в обычную жизнь, продолжали трудиться, растили детей и были счастливы.

Путь Иванова был тернист и очень труден. За неординарный образ жизни и упорство в своем желании донести до народа выстраданное и проверенное многолетней практикой учение он подвергался гонениям, самые тяжелые из которых были заключения под стражу – в тюрьму или на принудительное лечение в закрытых больницах НКВД. В этих заведениях он провел в общей сложности более 12 лет. Это были самые тяжелые годы его жизни, ибо, кроме ограничения свободы, над ним как дамоклов меч висел диагноз душевно больного человека.

Сегодня появилось невероятное количество целителей, требующих за свои услуги немалых финансовых средств. А Порфирий Корнеевич предлагал простой и доступный путь к здоровью. Мы говорим учителю Иванову искреннее спасибо за его огромный труд, мужество и новаторство в деле становления и развития основных принципов профилактики, которые приводят к формированию основ здорового образа жизни людей, особенно молодого поколения, о чем этот мужественный человек мечтал всю свою жизнь.

Нужна ли нам культура питания?

Несмотря на кажущуюся несовместимость понятий, о культуре питания стоит говорить. При этом акцент надо делать на количестве. Дозированное употребление виноградных вин и других напитков, содержащих алкоголь, может быть средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и лечения болезней органов пищеварения. Для мужчины это не более 40 грамм чистого спирта в сутки, для женщины — не более 20 грамм.

Если количество употребляемого спирта на душу населения превышает 8 литров в год, начинается деградация нации. В Беларуси этот показатель, по разным данным, колеблется от 11 до 15 литров. Есть повод задуматься.



Если в южных странах организм человека адаптировался к алкоголю тысячелетиями, то у нас люди познакомились с чем-то крепче браги несколько сотен лет назад. Свою роль сыграл «северный» стиль употребления алкоголя преимущественно в виде крепких напитков единовременными большими доза-

ми. У нас пьют, чтобы напиться. Именно поэтому, занимая по количеству выпитого не первое место, мы получаем менее благополучную картину по смертности и тяжелым социальным последствиям.

При этом проблему пьянства надо решать, не забывая про печальный опыт 80-х, когда Михаил Горбачев попытался жесткими запретными мерами снизить употребление алкоголя. Из-за перегибов той кампании были вырублены виноградники, ликвидированы винодельческие колхозы и заводы, что само по себе чудовищно. Но самое страшное в том, что перекокс антиалкогольной кампании повысил спрос на спиртную продукцию. К слову, нигде в Европе государство не оставило свое население без защиты в виде разумной ограничительной алкогольной политики.

Еще в начале прошлого столетия выдающийся русский врач Владимир Бехтерев охарактеризовал пьянство как вековое зло, пустившее глубокие корни в нашем быту и породившее целую систему диких питейных обычаев, которые требуют питья и угощения при всяком случае.

Другими словами, у нас сформировалась своеобразная «питейная процедура», сообразно которой ни одно важное событие не обходится без алкоголя. Традиция! А раз так, государство должно подумать о стимулировании и развития традиций о культуре питания. В основу этой концепции нужно положить такое правило: выпивать умеренно, что значит в пределах, отведенных вашим здоровьем, семьей и друзьями, обществом.

Профилактика вирусных кишечных инфекций.

В г. Гомеле, как и в Республике Беларусь в целом, в текущем году активизировалась заболеваемость острыми кишечными инфекциями, в том числе за счёт **кишечных инфекций вирусной этиологии**.

Причинами кишечных инфекций являются микроорганизмы. Чаще всего это бактерии и вирусы. Среди вирусных **кишечных инфекций** наиболее распространены инфекции, вызываемые **рота-, энтеро- и норовирусами**.

Вирусные кишечные инфекции являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание.

Вирусы достаточно устойчивы во внешней среде, хорошо переносят замораживание, но чувствительны к высокой температуре, 95% этилового спирту, многим дезинфектантам (которые обладают вирулицидным действием) и ультрафиолетовому излучению.

Источником возбудителей вирусных инфекций является больной человек или вирусоноситель (без клинических проявлений).

В ряде случаев **причина возникновения заболевания** - наши собственные руки. Такой путь передачи инфекции называется контактно-бытовой.

Однако, есть и другие пути заражения, например пищевой или водный (с недоброкачественной пищей и водой).

Профилактика кишечных инфекций, в том числе и вирусной этиологии:

Самая распространенная причина кишечных инфекций – несоблюдение правил гигиены. Именно поэтому самое главное препятствие на пути распространения этих заболеваний - личная гигиена, основной мерой в которой является элементарное мытье рук после посещения туалета, после прихода с улицы, перед едой.

В холодных закусках, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для размножения микроорганизмов самые благоприятные. При этом они могут не изменять вкуса приготовленной пищи. Вот почему соблюдение правил приготовления и хранения пищевых продуктов – важная мера профилактики.

В каждом доме должны быть отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, одним и тем же ножом, в уже сваренные продукты могут быть внесены возбудители кишечных инфекций.

Так же хранить сырые и готовые к употреблению пищевые продукты в домашних условиях нужно отдельно и при безопасной температуре, не хранить приготовленную пищу долго даже в холодильнике. Мясо и птицу перед употреблением в пищу необходимо хорошо проваривать и прожаривать.

На фруктах и овощах, употребляемых в пищу в сыром виде, бактерии и вирусы могут длительное время сохранять свою жизнеспособность. Поэтому перед употреблением их необходимо тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипячёной, особенно для маленьких детей. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины.

Воду из водопроводной сети или колодца необходимо пить только после предварительного кипячения, отдавать предпочтение бутилированной воде.

Некоторые вирусные кишечные инфекции могут передаваться и воздушно-капельным путем. В таком случае влажная уборка жилища и хорошее проветривание помогут сократить риск заражения.

И, без сомнения, если у Вас или у Ваших близких появились признаки кишечной инфекции, ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Обращайтесь за медицинской помощью. Только врач может точно поставить диагноз и назначить соответствующее лечение.





Жареные канцерогены.

Жареная картошка, яичница, свиная поджарка или стейк из рыбы – редкая семья обходится без этих традиционных блюд. Таким уж образом устроен наш организм: вкусовые рецепторы практически равнодушны к полезным продуктам (например, приготовленным на пару) и совсем равнодушны к золотистой румяной корочке картошки фри или луковых колечек.

Многие из нас знают или, по крайней мере, слышали, что картофель, приготовленный во фритюре – вреден. Все свои полезные свойства может даже потерять низкокалорийный кабачок, если его обжарить в масле. Давайте разберёмся, почему?

Можно ли пожарить без масла? Весьма сомнительно. А какое масло для жарки мы используем? Как правило, большинство из нас использует рафинированное или нерафинированное дезодорированное подсолнечное или рапсовое масло, маргарин или сливочное масло. Одним из последствий использования более дешёвого растительного масла является значительное увеличение калорийности приготовленного продукта. Например, большая печеная картофелина содержит примерно 220 ккал и менее одного грамма жира. Если взять ее же и превратить в картофель фри, получится порция, в которой содержится около 700 ккал и более 30г. жира. Важным является и то, что при жарке разрушается большинство витаминов – важными из которых является А, С и Е. При приготовлении пищи другими, более щадящими способами – варке или тушении, качественный состав готового продукта, конечно, тоже меняется, но полезных веществ теряется гораздо меньше.

Набирающие в последнее время всё большую популярность заведения быстрого питания, или фастфуды, для приготовления пищи используют смеси жиров, которые содержат гидрогенизированные растительные масла – трансжиры. Такие продукты достаточно дешёвые и, к сожалению, обладают всеми неприятными свойствами насыщенных жиров. Так, например, трансжиры увеличивают уровень холестерина в крови, повышая риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Между прочим, гидрогенизированные масла можно встретить не только в тех блюдах, которые побывали в промышленных фритюрницах. Трансжиры добавляются в маргарины и заменители топленого масла, на которых хозяйки нередко жарят и дома. Учитывая последние исследования о вреде трансжиров, важно, чтобы в организм человека данных веществ попадало в количестве не более 2% от дневной калорийности (что составляет приблизительно 4 грамма). Доза больше 4 г. таких жиров в сутки опасна для здоровья. В пересчете на маргарин это примерно 8-10 граммов – столовая ложка. Количество трансжиров в маргарине распределяется следующим образом: мягкий маргарин – 0,1-17%, маргарин для выпечки – 20-40%, спред – 1,5-6%. Кроме того, всегда действует правило – чем тверже маргарин, тем больше в нем трансжиров и наоборот. Поэтому очень важно быть внимательным и, совершая покупки в продуктовом магазине, обращать внимание на надпись на упаковке.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Жареные канцерогены»

Когда в последний раз вы задумывались о значении слова «канцероген»? Судя по тому, как часто и повсеместно употребляется данное понятие, его значение давно стерлось. А ведь канцерогены — это химические вещества, которые значительно повышают риск возникновения рака. При жарке продуктов, содержащих углеводы, например, картофеля, образуются акриламиды. Акриламиды получаются при химической реакции сахаров и аминокислоты аспарагина, происходящей во время нагревания пищи до 180 градусов и выше (т.е. в основном, жарки). Эти вещества увеличивают риск развития рака и заболеваний нервной системы. Между прочим, если продукты запекаются при той же температуре, акриламидов в них образуется меньше, чем при обжаривании.

Наиболее полезны продукты, приготовленные на пару, отваренные или запеченные в духовке без добавления жира. К сожалению, жареная еда определяется пищевыми рецепторами человека как однозначно вкусная. Отказаться от нее даже ради снижения веса или заботы о здоровье бывает довольно трудно. Однако, не зря основой для многих лечебных диет является отказ от жареной пищи.



Тем, кому очень нравится «жареный» вкус, диетологи рекомендуют готовить пищу на гриле. Для этого можно использовать сковороду-гриль или запекать продукты на решетке в духовке. Такой способ приготовления позволяет не только не добавлять жир, но и избавиться от его избытка в самом продукте.

Есть альтернатива и фастфуду. Вместо картофеля фри попробуйте приготовить здоровые чипсы у себя дома. Для этого картофель надо нарезать как можно тоньше, выложить на противень, сбрызнуть (а не полить!) оливковым маслом и посыпать специями. Запекать картофель необходимо в духовке, пока ломтики не подсохнут и не приобретут золотисто-коричневый цвет. Готовое блюдо будет однозначно вкуснее и безвреднее своего «консервированного» аналога в пакете.

В современном мире люди всё больше сетуют на недостаток времени. В помощь человеку пищевая промышленность предлагает всё новые способы это время сэкономить — супы, каши, макароны быстрого приготовления, фастфуды и различные полуфабрикаты, которые только и требуют разогреть, пожарить или залить кипятком. С удовольствием пользуясь этими благами, люди начинают забывать, какой ценой для здоровья им это время достаётся. В то же время в эпоху глобальной информатизации общества совсем не проблема найти необходимую информацию о пользе или вреде тех или иных продуктов и способах их приготовления. Говоря о своём здоровье, важно помнить то, что до 20 лет мы имеем то, что нам дала природа, а после 20 — то, как мы этим воспользовались!

