

ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ НАРОДА



www.zasn.ru

№ 1 (2018)

Периодическое издание Общероссийского общественного движения

Россия – территория добра

Дорогие друзья, участники ООД «За сбережение народа», я обращаюсь к Вам со словами благодарности за Вашу нужную обществу деятельность, охватившую многие регионы нашей страны. Особенно приятно, что в год, обозначенный нашим Правительством как «Год волонтера», мы все вместе смогли сделать значительный вклад в копилку общественно-полезных, значимых и знаковых мероприятий страны. В Москве и регионах активисты ООД – всегда участники праздничных парадов ко Дню народного единства, 1 мая, Дню Победы. И к 9 мая, с момента создания нашей общественной организации, волонтеры всегда проводят акцию «Подарок ветерану». Не счесть добрых дел. Будь то проведение экологических субботников, сбор и вывоз мусора, чистка дна и берегов водоемов, оказание адресной помощи детям, оставшимся без попечения родителей или проведение оздоровительной парковой гимнастики в разных городах страны. Все эти мероприятия проводятся не «для галочки» и не для того, чтобы нас похвалили – это, прежде всего, выражение нашей активной гражданской позиции. Все члены ООД, в первую очередь, – добровольцы. И так получилось, что 9 лет назад, именно благодаря людям, которые уже были объединены целью сохранения здоровья, пропагандировали здоровый образ жизни, хотели быть полезными обществу (я говорю об участниках потребительского общества АРГО), родилось наше Движение.

Сегодня у нас уже десятки тысяч участников Движения в 63 регионах. Это люди разных профессий, разного социального статуса, разного возраста, но всех объединяет одна территория – территория добрых дел. Надо отметить, что в наших рядах очень много «серебряных» волонтеров, пожилых людей, пенсионеров, которые, имея за плечами колоссальный жизненный



опыт, являются во многом примером для своих коллег по общественной деятельности.

В этом году мы провели дистанционный курс обучения в помощь медицинским волонтерам «Эксперт ЗОЖ», на которых полторы тысячи человек получили ценную полезную информацию от известных профессоров, заслуженных врачей России, специалистов в различных областях медицины и здравоохранения, и теперь могут вести просветительскую работу среди населения по вопросам рационального питания, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Таким образом, видя результаты деятельности наших региональных представительств, которые активно работают в духе корпоративного добровольчества, можно уверенно

сказать, что волонтерское течение в России обладает огромным потенциалом к развитию. На сегодняшний день число волонтеров в РФ превысило 7 млн человек. И конечно, это не предел. Изучая результаты соцопросов, становится понятно, что многие наши соотечественники готовы принять участие в волонтерской деятельности. Но для этого необходимо больше информации и системных методов привлечения населения к добровольческой деятельности.

В «Год волонтера» я хотел бы отметить и поблагодарить не только участников ООД «За сбережение народа», но и всех неравнодушных, готовых помочь в любой, даже, казалось бы, безвыходной ситуации. И в этом году в номинации «Благодарность» награду «За сбере-

жение народа» за большой вклад в развитие волонтерского течения, оперативное реагирование и гражданское содействие в поиске пропавших детей вручается волонтерской организации – Добровольному Поисковому Отряду «Лиза Алерт».

Если каждый человек будет развивать и культивировать в себе естественное желание откликаться на нужды других, объединять усилия для улучшения своей и окружающей жизни, которое возникает везде, где в этом имеется социальная потребность, то, уверен, всех нас ждет хорошее будущее.

Председатель Правления ООД
«За сбережение народа»
А.Б. Красильников

Майский Указ Президента: нацпроект «Здоровье» 2.0 или ?



Сергей Колесников, Академик РАН,
со-президент Общероссийского общественного движения
«За сбережение народа»

Сегодня, по мнению члена-корреспондента РАН В. В. Иванова совершается глобальная гуманитарно-технологическая революция.

В послании Президента России В. В. Путина Федеральному собранию 2018 года был задан новый вектор развития России:

- **Повышение качества жизни**
- **Ликвидация технологического отставания**
- **Развитие территорий**
- **Обеспечение обороны и безопасности**

В нашей стране больше всего население беспокоят следующие проблемы в динамике с 1999 г. (табл. 1, в процентах от числа опрошенных).

	99	05	07	11	13	14	15	16	17
Рост цен	86	71	64	73	69	71	78	72	61
Бедность, обнищание населения	–	53	52	52	55	40	42	47	45
Рост безработицы	64	39	30	41	36	26	36	37	33
Коррупция, взяточничество	29	24	27	27	39	26	29	31	33
Кризис в экономике, спад производства	56	33	28	32	29	28	32	31	28
Недоступность медобслуживания	–	29	32	24	23	23	20	22	26

И неизменно в ведущих причинах находится недоступность медобслуживания.

Поэтому неудивительно, что в указе Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 года» № 204 от 7 мая 2018 года несколько поручений Правительству связано проблемой охраны здоровья.

1. Правительству до 2024 года:

- а) обеспечить устойчивый естественный рост численности населения РФ;
- б) повысить ОПЖ (общую продолжительность жизни) до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет);
- в) обеспечение устойчивого роста реальных доходов, а пенсионного обеспечения выше уровня инфляции;
- г) снижение в два раза уровня бедности в Российской Федерации;
- е) ускорение технологического развития, увеличение кол-ва организаций, осуществляющих технологические инновации, до 50 % от общего числа;
- з) вхождение РФ в число пяти крупнейших экономик мира при сохранении макроэкономической стабильности, в т.ч. инфляции на уровне, не превышающем 4 %;
- и) создание в базовых отраслях экономики, прежде всего в обрабатывающей промышленности и агропромышленном комплексе, высокопроизводительного экспортно-ориентированного сектора, развивающегося на основе современных технологий и обеспеченного высококвалифицированными кадрами.

2. Правительству Российской Федерации:

- а) утвердить до 1.10.18 г. национальные проекты (программы):
 - демография;
 - здравоохранение;
 - образование;
 - наука;
 - цифровая экономика;
 - малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы;
 - международная кооперация и экспорт.

3. Правительству в 2024 году необходимо обеспечить:

- а) увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет; увеличение суммарного коэффициента рождаемости до 1,7; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) внедрение механизма финансовой поддержки семей при рождении детей; создание условий для осуществления трудовой деятельности женщин,

Таблица 1

имеющих детей, включая достижение 100 % доступности к 2021 г дошкольного образования для детей в возрасте до трёх лет; разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения; формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва.

4. Правительству в 2024 году необходимо обеспечить:

- а) снижение смертности населения трудоспособного возраста (до 350 случаев на 100 тыс), от болезней системы кровообращения (до 450), от новообразований (до 185), младенческой смертности (до 4,5 на 1 тыс. родившихся);
ликвидация кадрового дефицита в медорганизациях, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (Прим. авт.: *последует ли сокращение кадров?*);
обеспечение охвата всех граждан профилактическими медосмотрами не реже одного раза в год (Прим.авт.: *если на душу населения, то уже выполнено*);
обеспечение оптимальной (Прим. авт.: *возможно ли это?*) доступности для населения (в т.ч. в отдалённых местностях) медорганизаций, оказывающих первичную МСП;
увеличение объёма экспорта медуслуг не менее чем в 4 раза по сравнению с 2017 г. (до 1 млрд. долл США в год – т.е. 2 %);
- б) завершение формирования сети медорганизаций первичного звена с использованием геоинформационной системы с учётом строительства амбулаторий и ФАП в населённых пунктах от 100 до 2 тыс., а также с учётом использования мобильных медицинских комплексов в населённых пунктах с численностью менее 100 человек;
завершение формирования сети национальных медицинских исследовательских центров;
внедрение инновационных медтехнологий, включая систему ранней диагностики и дистанционный мониторинг здоровья;
обеспечение медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами, включая внедрение системы непрерывного образования медработников с использованием дистанционных технологий;
внедрение клинических рекомендаций и протоколов лечения в целях формирования тарифов на оплату медпомощи;
разработка и реализация программ борьбы с онко-, сердечно-сосудистыми заболеваниями, развития детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям;
формирование системы защиты прав пациентов;
совершенствование механизма экспорта медицинских услуг.

Для реализации этих целей в России необходимо несколько условий:

- Политическая воля руководителей государства и согласие бюрократов.
- Согласие в обществе.
- Стабильное финансирование и предсказуемая налоговая политика.
- Современное управление и подготовка кадров.
- Обмен опытом с передовыми в мире партнерами.
- Государственно-частное партнерство.

Одним из примеров как бюрократы влияют на реализацию распоряжений Президента является следующий пункт распоряжения Правительства по Десятилетию детства: «Федеральным органам исполнительной власти и организациям, ответственным за реализацию мероприятий плана – осуществлять реализацию мероприятий плана в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год», что означает фактически невыполнение указа – без денег это невозможно.

То же можно наблюдать в национальном проекте «Здравоохранение», о котором говорится в Указе. Там поставлены амбициозные цели:

Улучшение доступности, качества и комфортности первичной мед-санпомощи

- завершение формирования сети медорганизаций в первичном звене, в т.ч. в сельской местности и на удаленных территориях;
- строительство более 360 фельдшерско-акушерских пунктов, амбулаторий – до 2021 года;
- «обновление» более 1,2 тыс объектов и закупка мобильных медкомплексов для населенных пунктов менее 100 человек;
- увеличение в два раза охвата населения профосмотрами (Прим. авт.: *можно достигнуть статистикой*);

- внедрение «бережливых» технологий в 7 тыс поликлиник и отделений до 2024 г;

Снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний

- внедрение тематических клинических рекомендаций и протоколов лечения;
- переоснащение сети первичных сосудистых отделений и региональных сосудистых центров (609);
- перевод 30 первичных отделений на уровень региональных (+закупки ангиографов);
- увеличение в два раза объема рентгенэндоваскулярных вмешательств, стентирований, ангиопластик при остром коронарном синдроме;
- обеспечение ранней реабилитации;
- снижение смертности с 587 до 450 на 100 тысяч, то есть более чем на 130 тысяч.

Борьба с онкологическими заболеваниями

- формирование «тотальной настороженности» к онкозаболеваниям в первичном звене с помощью специальной сертификации участковых терапевтов, педиатров, врачей общей практики, семейных врачей и узких специалистов;
- организация амбулаторных онкослужб, которые за 14 дней проведут обследование и поставят диагноз;
- переоснащение более 100 медузреждений онкологического профиля;
- «повышение уровня, дальнейшего развитие федеральных онкологических центров», включая центры протонной терапии;
- создание сети из 18 референс-центров для второго экспертного мнения по морфологии, иммуногистохимии и томографии;
- «создание новой генерации кадров»: радиохимиков, медфизиков, радиологов.

Совершенствование медицинской помощи детям

- модернизация детских поликлиник и отделений в стационарах – всего 3,8 тысячи объектов в течение трех лет;
- строительство и реконструкция детских стационаров;
- снижение детской смертности.

Кадровая политика

- «доукомплектование» до 95 % врачебных должностей и среднего медперсонала в первичном звене (Прим. авт.: *необходимо только 22 тыс врачей, не считая среднего медперсонала*);
- формирование системы подготовки кадров, медицинских и немедицинских, для сосудистой, онкологической и детской служб;
- внедрение дистанционных образовательных программ;
- полная аккредитация всех медработников к концу 2021 года.

Цифровая медицина

- создание «полноценной информсистемы», объединяющей компоненты в 85 субъектах к 2022 году;
- развитие «вертикально интегрированной» телемедицины – национальных центров и региональных организаций 3 уровня;
- с 2019 года – развитие формата «врач – пациент».

Увеличение экспорта медуслуг

- До \$1 млрд в 2024 году (за 2 года число иностранных пациентов выросло с 20 до 110 тысяч и медорганизации заработали 250 млн долл. в 2017 году – Минздрав РФ).
- «тотальный учет» всех иностранных пациентов;
- проведение «коммуникационной кампании» в других странах.



К сожалению, Расходы федерального бюджета на майский указ № 204 Президента Путина (в том числе национальные проекты), что следует из Основных направлений бюджетной, налоговой и таможенно-тарифной политики на этот период, составят:

- в 2019 году 1,169 трлн рублей (1,1 % ВВП),
- в 2020 – 1,247 трлн рублей (1,1 % ВВП) и
- в 2021 году – 1,474 трлн рублей (1,2 % ВВП),

На нацпроект «Здравоохранение» предполагается дополнительно направлять менее 300 млрд. руб. в год. Это в сопоставимых ценах в 1,5–2 раза меньше, чем направлялось на приоритетный нацпроект «Здравоохранение» 2005–2010 или «Модернизация» 2011–13 гг.

Но на здравоохранение требуются гораздо большие суммы, поскольку объем вложений в основные фонды здравоохранения в России на душу населения очень низки (см. рис. 1);

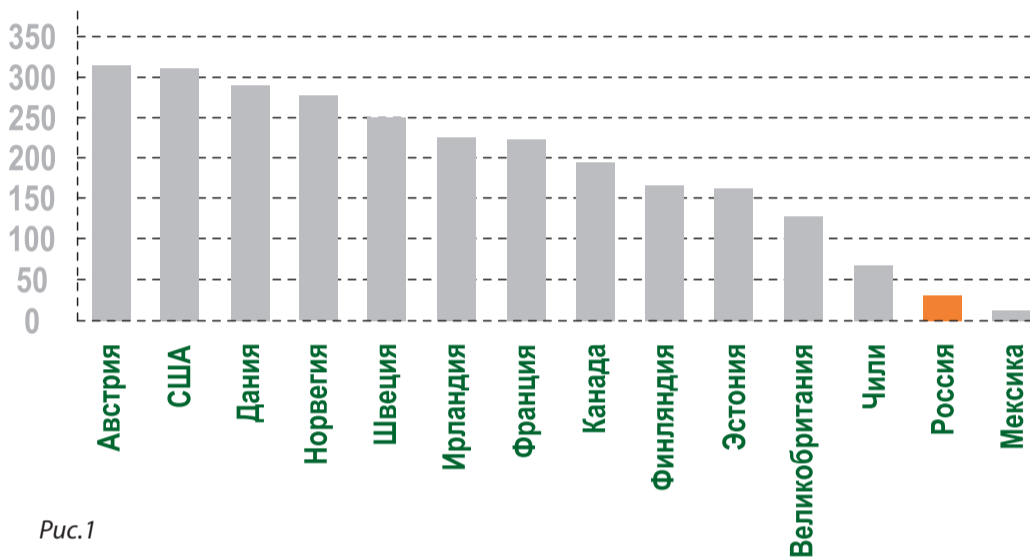


Рис. 1

Причем они не нарастают, а падают (в млрд руб., рис. 2 и 3).

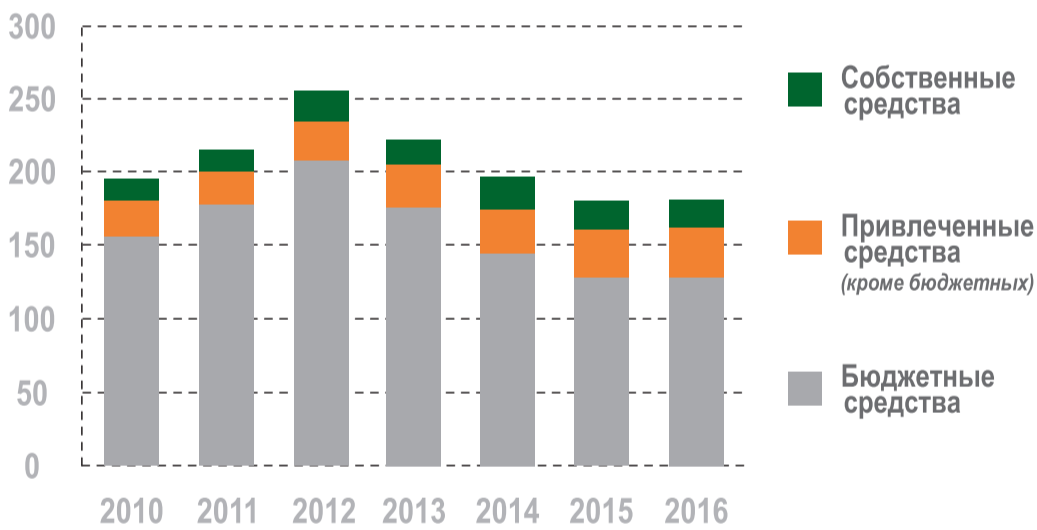


Рис. 2

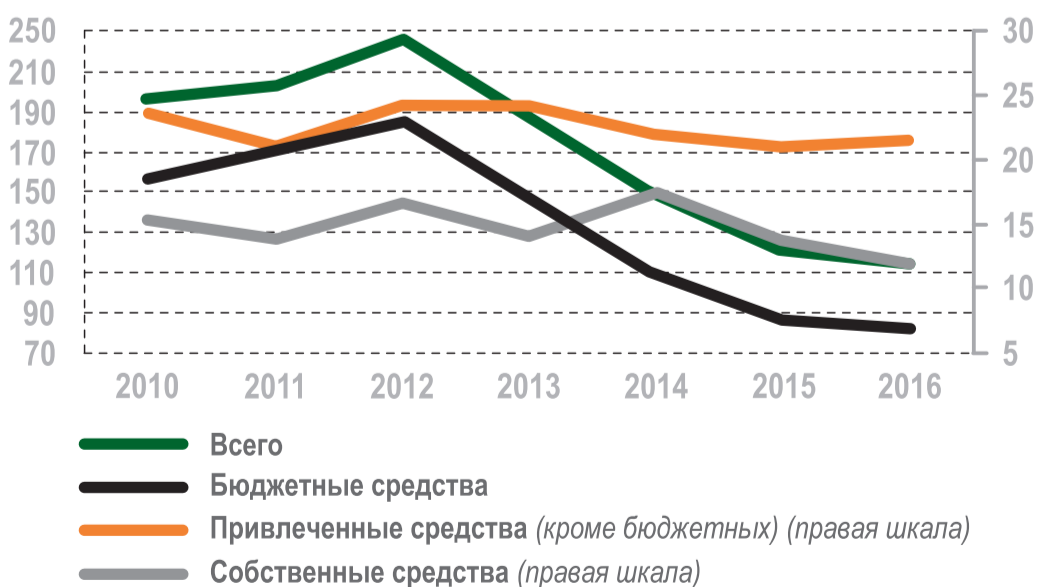


Рис. 3

В то же время в США только на научные исследования Национальному институту здоровья выделяется в 2018 г. 39,1 млрд. US\$ – это более, чем 2/3 консолидированного бюджета здравоохранения России!

Весьма сомнительно и решение проблемы дефицита кадров в здравоохранении, поскольку обеспеченность врачами и средними медработниками на 10 тыс. населения также не вызывает оптимизма (рис. 4).

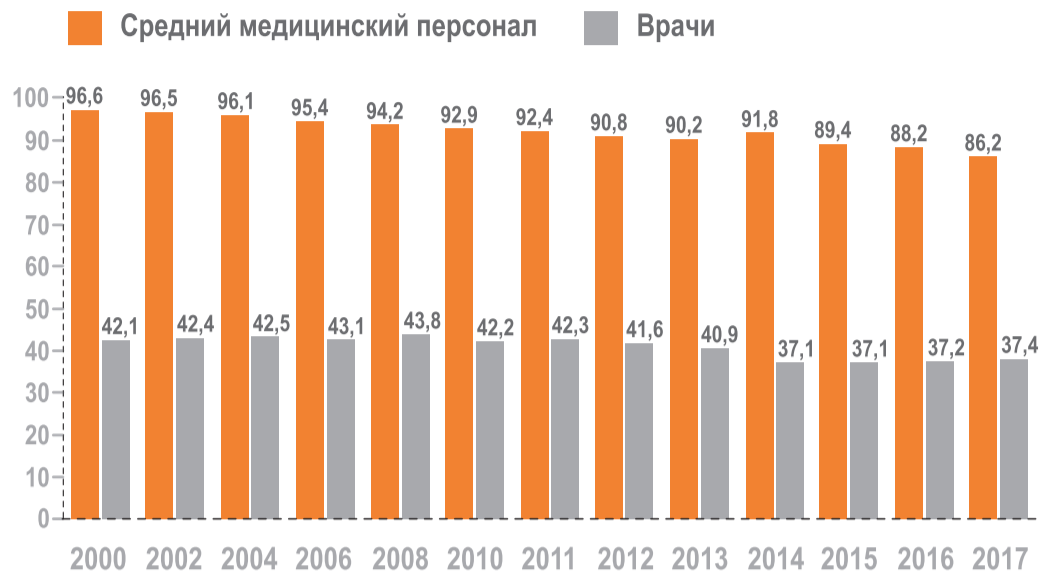


Рис. 4

Динамика численности врачей, участковых терапевтов, педиатров, врачей общей практики в РФ, тыс. человек (рис. 5).

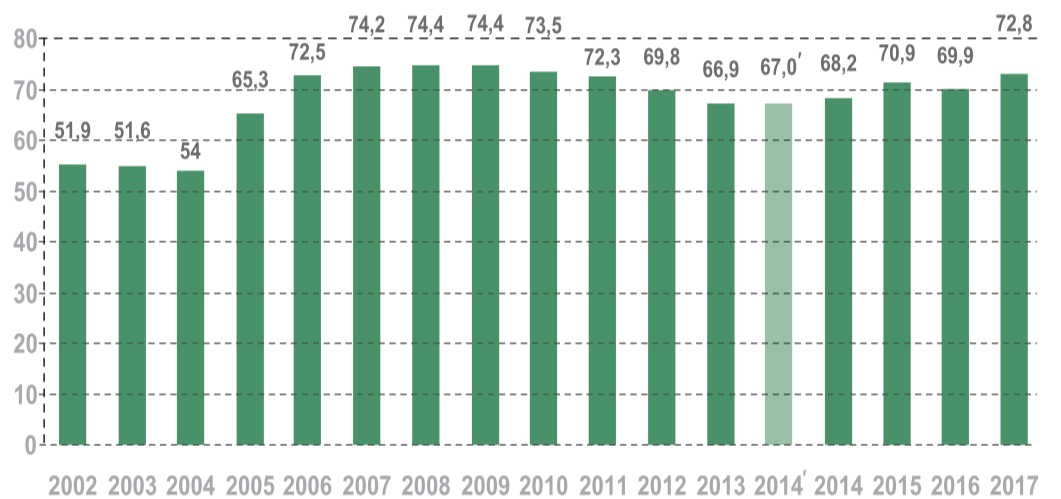


Рис. 5

Даже весьма либеральная Высшая школа экономики считает предусмотренные ассигнования явно недостаточными (табл. 2).

Таблица 2

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Поддержка технологического прорыва	1,1	2,6	4,8	9,9	13,9	18,1	23
Обновление основных средств медучреждений	–	23,1	48	83,2	102,8	119,5	153,3
Формирование здорового образа жизни	9,8	33,2	44,2	47,3	51	54,8	59
Повышение доступности и качества первичной медико-санитарной помощи	39,8	53,4	68,9	98,6	145,4	155,7	181,9
Увеличение объемов ВМП	7	12,3	26,2	41,1	49,9	71,9	101,6
Улучшение лекарственного обеспечения	10	31,2	51,1	156,7	186,9	207,2	228,3
Расходы оплаты труда по Указу Президента №597	315,4	443	607,4	784,2	963	1153,2	1357,1
Всего	383,1	598,8	850,6	1221	1512	1780	2104

Из изложенного выше следует весьма грустный вывод:

Нацпроект «Здравоохранение» 2,0 (или 3,0) в отличие от предыдущих крупных проектов развития здравоохранения не увеличивает существенно реальный бюджет здравоохранения, а фактически частично компенсирует потери бюджета здравоохранения за последние 5–6 лет и так же частично компенсирует инфляционные потери текущего периода.

Таким образом, бюрократический аппарат, и особенно Минфин, не выполняют (саботируют?) предвыборное обещание Президента, его Послание 2018 года и Указ 204 об увеличении в ближайшие годы доли ВВП, затрачиваемой на медицинскую помощь.

А значит, войти в число наиболее эффективных систем здравоохранения нам до 2024 года вряд ли удастся, и мы останемся в числе аутсайдеров в международных рейтингах, как это сейчас происходит с рейтингом Bloomberg: The Most Efficient Health Care 2016, где мы на последнем – 55 месте.

«Сбережение человечества» как цивилизация смысла



Александра Очирова,
со-президент ООД «За сбережение народа», ученый-философ,
общественный деятель, член Комиссии Российской Федерации по делам
ЮНЕСКО, Посол Доброй воли ЮНЕСКО

Особенности современного мира, его возможности и риски развития, пугающая напряженность бесконтрольности его управления и хрупкость существующих материальных, смысловых и политических конструкций в системе глобальных взаимодействий национальных интересов делают все более актуальными вопросы безопасного и устойчивого развития человечества. Накопившийся в мировом общественном сознании исторический и культурный опыт всякий раз был связан с новой картиной мира, появлявшейся на основе полученных новых знаний о природе и

обществе, с необыкновенной скоростью распространившийся в социокультурном пространстве цивилизаций. Социокультурная динамика этих цивилизаций позволила человечеству не только сохранить человеческий род и жизнь на Земле, но и наполнить свое существование смыслами, духовностью и нравственностью, и это несмотря на жестокие кровопролитные войны, конфликты, дворцовые перевороты, восстания и революции, каждый раз ломавшие старый миропорядок и самоидентичность многих народов. Вместе с тем падение и гибель цивилизаций египетских фараонов,

Александра Македонского, Римской империи, как и многих других стран Востока и Запада, не только сопровождались изменением границ и политической карты мира, но и всегда были связаны с внутренней мировоззренческой неустойчивостью внутри самих государств, разрушением собственных смыслов и ценностей – как стратегических основ управления и устойчивости существующего порядка.

Однако лучшим умам человечества все-таки удалось сформировать линию поколенческой преемственности духовных и культурных ценностей, как связующую спасительную нить, которая вывела современного человека на уровень нравственных и гуманитарных ценностей, создающих основу для его самоидентичности, мотивации его действий, а также формирования новых смысловых решений в отношении настоящего и будущего. Хорошо известно, что многие современные мыслители, политики и общественные деятели считают недостаточными технологические императивы развития и в поисках новых моделей и стандартов устойчивости определяют главным регулятором, безусловным законом и необходимостью нравственность и самоценность человеческой жизни. Ценностные ориентации всегда занимали ключевое место в общественных структурах и в общественном сознании, не только формируя эмпирическое многообразие, но и определяя всеобщность как возможность обретения устойчивости и безопасности существования. Вместе с тем следует отметить, что, к сожалению, нравственный и духовный ресурс используется сегодня не в полной мере, и в этой связи обретает все большее звучание идея «гуманитарной самодетерминации» человека и человечества, по существу главной системообразующей в истории, где возможности гуманитарной модернизации культуры как самой смысловой сферы приобретают особое значение для каждого и всех.

Когда-то, в античные времена, взаимодействуя с многообразной и непознанной природой, постепенно раскрывавшей перед любопытным человечеством свои закономерности, человек не мыслил себя вне связи со всем миром и даже космосом, считая себя «мерой

всех вещей», постепенно гармонично выстраивал окружающее его пространство с человеческим лицом. Впоследствии практически все направления культуры, науки и искусства во все времена ориентировались на человека, на его чувства и внутренний мир, на его природу и потребности. Все, что есть и было на Земле, имеет человеческое измерение. И с тех пор история свидетельствует, что ни один народ, ни одна культура, ни одна цивилизация не могут существовать без смысла и цели, ибо смысл – самое устойчивое и мощное, что есть в человеке, а нравственность является непревзойденной ценностью, присущей высокой человеческой природе. Только нравственность может стать гарантом правильности принятия судьбоносных решений, и в этом случае «нравственный миропорядок» должен стать для всех осознанной необходимостью. Хаос и миропорядок, жизнь человека на Земле и вечные вопросы о душе и бессмертии, мире и войне, безопасности и ответственности, мироздании и бытии, красоте и любви, доброте и гуманности, добре и зле – темы, которые переполняют сознание современного человека.

В каких соотношениях находятся сегодня природа и общество, насколько соответствует это естественному коду человека, его природе, уму и чувствам? Способен ли человеческий разум в границах своих естественных возможностей превентивным образом обезопасить гибельные риски и вызовы современной цивилизации и сформировать истинную модель будущего мира, устойчивого и безопасного для людей?

Подчеркнем, что, воспринимая вещественный порядок современной цивилизации и формируя повестку дня как «сбережение человечества», очень важно сформировать такие мировоззренческие универсалии видения будущего развития, чтобы на их основе принять новые регламенты взаимодействия между странами и народами с тем, чтобы ответить на вопрос: какими правовыми механизмами будет регулироваться мировое сообщество? Какой миропорядок должен прийти на смену несправедливым попыткам единолично и несправедливо репрессировать мир, уничтожая его многообразие и переделывая его по-своему,



по своему образцу, уничтожая смысловые ориентиры и многовековые ценности многих культур и народов. Сегодня мы приближаемся к судьбоносной точке принятия решений с пониманием того, что свои ценности надо беречь и охранять, равно как и уважать правила, традиции и самобытность культур других народов. Сегодня это единственный путь к согласованным спасительным решениям. Задолго до наших дней Клод Адриан Гельвеций подчеркивал, что «человек справедлив,

когда все его поступки направлены к общему благу». К сожалению, эта тема сегодня недостаточно осмыслена нами. И мировоззренческая неустойчивость современной цивилизации, присутствие и распространение в ней враждебных для человека идей фашизма, национализма, терроризма и насилия, беспощадная эксплуатация ресурсов планеты, приоритеты потребительства, духовно-нравственный кризис представляют огромную угрозу безопасности современной цивилизации.

И в этом смысле выбор стратегии своего пути уже не может быть исключительно национальной задачей.

Мир нуждается не только в глобальном осознании долгосрочных перспектив экологической и экономической стабилизации, но и в сохранении и развитии духовно-культурных ценностей, в «золотом сечении» нравственности, в этических императивах, которые должны содействовать формирова-

нию общих целей взаимодействия и развития, что в конечном счете может быть сформулировано как «сбережение человечества», которое может быть обеспечено только в условиях «цивилизации смысла» нравственного порядка и самоценности человеческой жизни. И это – самая простая и понятная всем стратегическая повестка дня устойчивого и безопасного развития человека и человечества.

ЛУННАЯ СОНАТА

Копна седых волос. Глубокий взгляд,
Усталость и бессонница за взглядом
И время, повернувшее назад,
И все, что как неслышимое – рядом.

В разрозненных листках его тетрадь.
Бессонница – похожая на встречи.
Уйти в себя и что-то наиграть,
Чтоб навсегда запомнить этот вечер.

Как никогда – безмолвен этот взгляд.
Как далеко мерцает избавленье.
И как живой – и ключ, и нотный ряд
Невыносимых мук и упоенья.

О, воплощенье холода и зла!
О, страсть и зависть слова и обмана!
Ты, как всегда, невысказанно одна,
Приди ко мне, как свет и без изъяна –

Чтоб полнолуние с музыкой слились
Невыразимой прелестью признанья,
И навсегда в одном переплелись
Гармония покоя и желанья

Безмерных необузданных страстей,
И беспощадность музыки и света.
И тишина – как исповедь ночей
Уже с небес пришедшего ответа.

4 февраля 2009

Бои и жертвы Колизея –
В угоду – зрелище для всех:
И для господ, и для плембеев
Желанье крови и утех.

В прямоугольных капителях
Тяжеловесность бытия,
И с кровью в каменных купелях
Дымятся небо и земля.

Атланты держат мир и небо.
Непредсказуемый конец:
Безумство зрелищ, запах хлеба,
Чело терзающий венец

И, словно лава раскаленный,
Себя разрушивший колосс.
Так царства рушили под снос
Свои победные колонны.

Народ просил еды и зрелищ –
И умирал на сцене раб.
А в ложе выл, похож на зверя,
Венком увенчанный сатрап.

24 января 2001

Нет ничего дороже бытия,
Способности дышать и наслаждаться
Тебе судьбой дарованным богатством
И красотой вечера и дня.
Но спросит Бог у каждого – за всех,
Зачем мы так невысказанно жестоки,
Что превращаем в ценности пороки,
Забыв про искупление и грех.
И спросит Бог у каждого из нас,
Куда девались Истина и Вера.
За то, что отравили атмосферу.
За то, что раздевались напоказ.
За то, что пахли деньги и душа,
Когда мы все на свете продавали.
За то, что мать убила малыша.
За то, что мы друг друга не прощали
И что пускали зависть на порог
Своих друзей, и брата, и соседа.
За то, что мы не верили в победу,
Но говорили: Пусть поможет Бог.
Нет ничего дороже Бытия,
Способности и двигаться, и слушать.
Кричит эфир: Спасите Наши Души!
И скажет Бог: Живите без меня.

Сентябрь 1999

ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ

Идея первого толчка –
То, от чего идет движение.
Загадка вечного творенья
И все возможности холста.
О, белый лист, извечный спор.
Художник выбросил, как ветер,
Квадрата черный коридор –
В нем все, что есть на этом свете.
Квадратно–Черная дыра –
И все возможности сужденья,
Как призрак чистого листа
И суть другого измеренья.

29 июля 2000

Предел возможности любить,
Принять весь мир, измучить душу
И жизнь, как музыку, дослушав,
Другим оставить радость жить.

И у открытого окна,
Глазами меряя дорогу,
Стою и думаю. Одна.
И открываю душу Богу.

Так каждый день. Как в первый раз
Всегда – живой и совершенный.
Всегда: и с нами, и без нас –
Не перестанет быть нетленным.

Мой мир – предел моих высот,
Моих глубин для узнаванья.
Во мне он плачет и поет.
В нем все – молитвы и желанья.

Предел возможности любить,
Принять весь мир, измучить душу
И жизнь, как музыку, дослушав,
Другим оставить право жить.

19 ноября 2004

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Я обожаю весь мир на Земле
И мирозданье непознанной сути,
Что как вопрос существует во мне,
Как бесконечное время в минуте.
...Свет на рассвете рожденной росы,
Чувство восхода, любви и полета –
Где они, эти часы и весы,
Нам уготованной меры отсчета?

Выдающийся академик

26 февраля этого года состоялось вручение награды в номинации «Спасение и милосердие». Центральным Советом Общероссийского общественного движения «За сбережение народа» было принято решение о награждении академика РАН и РАО, директора ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, президента Академии медицинских наук СССР и первого президента Российской академии медицинских наук, профессора Валентина Ивановича Покровского почетным знаком «За сбережение народа».

Это решение обусловлено выдающейся многолетней научной деятельностью академика Валентина Ивановича Покровского в сфере здравоохранения и медицины, созданием им крупной отечественной школы ученых – инфекционистов, чьи усилия в борьбе с инфекциями привели к ликвидации или значительному снижению распространенности многих заболеваний.

Валентин Иванович Покровский спасал людей от брюшного тифа, чумы, менингита и холеры. Лечил больных в России, Туркмении,



Вьетнаме, Монголии, Мали. Он первым в СССР начал проводить исследования по проблеме СПИДа.

Обширна общественная деятельность В. И. Покровского. Он является членом Совета при Президенте Российской Федерации по науке и высоким технологиям, членом Правительственной комиссии по



научно-инновационной политике, членом Правительственной комиссии по охране здоровья граждан, членом научного совета при Совете безопасности РФ, членом Президиума ВАК Минобрнауки РФ, членом коллегии Минздрава России, экспертом ВОЗ, председателем Ассоциации инфекционистов России. В. И. Покровский стоял у истоков и активно участвует в международном движении врачей против ядерного оружия.

Марина Суворова,
Исполнительный директор
ООД «За сбережение народа»



Научная конференция

ВОЛОГДА

Конференция «Болезни цивилизации. Проблемы. Пути решения», прошедшая 18 марта в Вологде, приурочена к всемирному дню борьбы с онкологическими заболеваниями.

Организаторы конференции: участники Движения Вологодского регионального отделения ООД «За сбережение народа», аттестованные

специалисты федеральной Программы «Здоровое питание-здоровье нации» – Марина Короткая, Юрий Багрянов, Светлана Щурок (Информационный центр г. Вологда), Елена Ведрова (Информационный центр «Тара» с. Тарногский Городок).

Мероприятие было проведено при содействии областного центра

медицинской профилактики и общественного движения «Волонтеры-медики».

Гость и спикер конференции: полномочный представитель, координатор федеральной Программы «Здоровое питание – Здоровье нации», руководитель информационно-консультативного центра «Заря надежды» – Зоя Генжеханова (г. Липецк).

Целевая аудитория: население г. Вологды, представители общественных организаций, родители, пенсионеры.

В современном обществе смертность от заболеваний, связанных с основными детерминантами питания в РФ, имеет четкую тенденцию к росту. Основной вклад в формирование негативной динамики состояния здоровья вносят именно алиментарно-зависимые заболевания, такие как: ожирение, атеросклероз сосудов, инфаркты, инсульты, сахарный диабет второго типа, некоторые онкологические заболевания.

В рамках дальнейшего совершенствования мероприятий по формированию здорового образа жизни, включая популяризацию культуры

здорового питания, в соответствии с решением Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ реализуется программа «Здоровое питание – Здоровье нации».

Практическое функционирование программы основывается на деятельности аккредитованных Центров оздоровительного питания, основной задачей аттестованных специалистов центра является: информирование, пропаганда, просвещение населения в вопросах здорового питания.

Уверены, что информация и практические рекомендации по профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, данные спикерами на конференции интересны, полезны, а самое главное – будут применены на практике.

Юрий Багрянов,
активист ООД «За сбережение
народа», г. Вологда



Хранители здоровья

В течении года более 10 Школ Национального научного общества инфекционистов прошли в разных регионах страны. Отмечается современная тенденция уменьшения лекарственной нагрузки в педиатрии, которую постоянно подчеркивают лекторы ННОИ во время проведения школ с врачами регионов.

Как уже повелось на школах ННОИ, локации ООД «За сбережение народа» были самым организованными и самыми интересными. Активисты проводили дегустацию продукции и раздавали информационные материалы.

Еще до начала мероприятия врачи, зарегистрировавшиеся на школах (90 человек в Самаре, 200 в Перми, 200 – в Омске), получили в пакете участника контакты аргонавтов, пробники продукции и рекламные листовки. С докладами «Превентивная фитотерапия инфекционных заболеваний» в Самаре и Омске выступал представитель компании Биолит Московский Александр Юрьевич. В Перми же с докладом компанию Биолит представляла Сотникова Ирина Порфирьевна.



ТУЛА

Активисты Тулы и Тульской области, организованные лидером ИЦ АРГО г. Балабаново Тамарой Наумовой, первыми включились в новый формат работы с врачами. 10-минутный доклад в двух секциях (педиатры и терапевты общей практики) делала официальный представитель компании «Биолит» Полей Т. В.



РОСТОВ-НА-ДОНУ

Пять Информационных Центров АРГО, возглавляемых Бочаговым Андреем, Олейник Антонией, Панченко Валентиной, Гусевой Галиной и Уркуновой Ольгой приняли участие в школе ННОИ. 10-минутный доклад в двух секциях делал врач-кардиолог А. Бочагов. На конференции нами было собрано более 130 контактов.

Михайлова Ольга, г. Самара:

«Самарский государственный университет предоставил свой конференц-зал для проведения мероприятия в торжественный, юбилейный для Университета год. Главные специалисты региона (гепатолог, педиатр и инфекционист) заинтересовались возможностью летней поездки в Зимний сад Биолит на Алтай. Мы, разумеется, приглашаем высоких гостей вместе с аргонавтами Самары. Надеемся, что эта поездка будет и полезной, и интересной для всех».



НИЖНИЙ НОВГОРОД

Региональные представители ООД «За сбережение народа» Татьяна Першина, Мария Щербакова и Людмила Киселёва вручили врачам на мероприятии более 400 пакетов с буклетами и контактами ИЦ АРГО. Получено более 30 контактов врачей, готовых к сотрудничеству, среди которых были заведующие поликлиниками и зав. кафедрами. Доктора выпили 20 литров «Флоренты». Главный инфекционист города выразил готовность сотрудничать.



ВОРОНЕЖ

Команда Маргариты Чебыкиной (Тамбов) и представители ИЦ АРГО Воронежа (Лялина Татьяна) приняли участие в школе ННОИ. 10-минутный доклад в 2-х секциях представила официальный консультант компании Биолит Сотникова И. П. (г. Барнаул)

Яковлева Ольга, г. Пермь:

«Врачи подходили к нашему стенду и задавали вопросы. Ирина, конечно, как ураган была: яркой, профессиональной, убедительной. Менялись даже самые скептически настроенные врачи! Детские схемы разошлись сразу же. Мы оставили свои контакты почти на каждой отданной листовке. Интерес вызвала, конечно, Флорента, как напиток, так и крем».

Елена Бабич, г. Омск:

«В подготовке приняли участие две большие структуры – Карпиковых В. и Т. и Бабич Е. Видно было, что продукция вызывает интерес у врачей, особенно у врачей педиатров, занимающихся паразитозами. В целом, для нас этот опыт был полезен. Надо, конечно, проработать ещё дальше с теми врачами, которые были на этой конференции. По обратной связи от приглашенных нами врачей могу сказать, что они очень довольны, им всё понравилось».

Московский А. Ю.:

«Встреча, действительно, удалась, зная наших врачей уже давно, я был приятно удивлен их искреннему интересу к нашей продукции».



САРАТОВ

ООД «За сбережение народа» в Саратове представляла команда Марины Щепковой. 10-минутный доклад в двух секциях делала официальный представитель компании Биолит, консультант компании Биолит Сотникова И. П.



ХАБАРОВСК

Команда Оксаны Поротиковой и аргонавты Хабаровска приняли участие в конференции врачей-педиатров и врачей гастроэнтерологов, состоявшейся в стенах Медицинского Института города Хабаровска. 10-минутный доклад в двух секциях делал врач-аргонавт А. Ю. Московский.

Здоровье нашим детям

ОМСК

В 2007 году в России было создано Общероссийское общественное движение «За сбережение народа». Основали его уважаемые люди. Андрей Борисович Красильников, председатель правления Движения (Президент Компании АРГО) и со-президенты – А. А. Карелин, трехкратный победитель Олимпийских игр по греко-римской борьбе, Герой России, А. В. Очирова (поэт, философ, Посол доброй воли ЮНЕСКО), С. И. Колесников (зам. гл. ученого секретаря Президиума РАН академик РАН). К созданию этой масштабной организации привело осмысление одного исторического документа – **Письмо М. В. Ломоносова графу И. И. Шувалову «О сохранении и размножении российского народа».**

С чего или с кого начинается здоровый ребенок? Банальный вопрос. Ответ еще проще. Несмотря на кажущуюся простоту, это достаточно серьезная тема, требующая внимания постоянно. И в этом участвуют не только родители, но и все, кто формирует здоровые привычки с раннего детства.

Стало тревожнее за здоровье детей и учителей. Ведь мы в наше небогатое, для основной массы россиян, время как-то не задумывались, что едим – все было вкусно

и полезно. Все в пользу. Последние 30 лет изменили практически все в нашей жизни. В области методики обучения, качестве образования – у нас достойно и многое делается. А на самом деле наблюдается разрыв. С одной стороны, высокий уровень знаний, преподавания, а с другой – не хватает здоровья, детки устают физически, эмоционально.

На протяжении многих последних лет качественное питание и в семьях, и в школах меняло свой вектор. Сегодня основная масса взрослых уже поняла, что за красивыми этикетками скрываются вредные продукты, а дети этого не знают. Они по-прежнему, рады любой конфетке, чипсам, «чокопаям». Обыкновенный бургер или сладкий сок может ухудшить самочувствие и процесс обучения просто затормозится. Очень важно, чтобы перекусы в школе добавляли энергию, а не подавляли её. Было бы здорово съесть батончик «для ума», «для силы» и чтобы там было действительно все полезное – микроэлементы, минералы, витамины.

Здоровых выпускников очень мало. Не более 10 % от общего количества. Не секрет, что и в первый класс детки приходят уже с рядом хронических заболеваний. И за 11 лет здоровье не укрепляется, а

ухудшается. И здесь не надо никакой официальной статистики. Это видно любому учителю и родителю. Надо делать все, чтобы сберечь наших учеников. Надо уделять больше времени полезным, здоровьесберегающим привычкам как среди детей, так и среди родителей. Надо научиться быстро восстанавливать энергию, силы и здоровье! Есть положительный опыт!

Во многих городах нашей страны и ближнего зарубежья есть люди, которым эта идея близка не только в мыслях. Есть много интересных и конкретных дел. Это касается многих сфер нашей жизни. Но мне, как бывшему педагогу, ближе и понятнее темы, связанные со школьным процессом. И, особенно, в области здоровьесберегающих технологий. У нас очень много замечательных, добрых учителей, которые не только учат предмету, но и воспитывают достойных выпускников. Очень хотелось бы им помочь. Десятки школ в нашей стране уже используют программу «Я и полезные привычки», созданную в Омске на базе Городского Психолого-педагогического центра группой педагогов-превентологов. Руководит творческой группой Ирина Витальевна Земова. Разработанные программы готовы к применению и в системе

приучают детей к сохранению самого себя с первого класса. По сути, несложно приучить детей следить за своим здоровьем, особенно в начальной школе. А здоровье это не только отсутствие болезней. Это физическое, психическое, эмоциональное благополучие. Пусть наши детки растут в радости и любви. Потому что это самое важное и для каждой матери и для страны в целом.

Мы выделяем 5 аспектов здоровья учащихся:

- адаптация к учебно-воспитательному процессу, снятие психо-эмоционального напряжения;
- правильное сбалансированное питание;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- восстановление минерального обмена в организме;
- профилактика простудных заболеваний.

Основное место в нашей методике занимает пальчиковая гимнастика с использованием аппликатора Ляпко. Иглы аппликатора покрыты необходимыми для организма металлами: цинк, медь, железо, никель и серебро.

Многолетней медицинской практикой доказано, что аппликатор Ляпко действует надежно и безвредно. Он не имеет побочных яв-

Рекомендуем для детей

Крем-бальзам «Артро-Хвоя»

Предназначен для профилактики простудных и вирусных заболеваний. Каждое составляющее вещество имеет природное происхождение, а значит, является безопасным для организма. Основа этого крема-бальзама включает множество биоактивных веществ: фитонцидов, витаминов, флавоноидов и др.



«Литовит-М» («камень жизни»)

Цеолит относится к природным материалам, абсорбент с высокой емкостью. Эффективно выводит различные токсины и ксенобиотики. Способен полностью нормализовать минеральный обмен. Восстанавливает общий обмен веществ в организме. Улучшает состояние при аутоиммунных и аллергических состояниях. Поставляет в организм микро-, макро-, ультраэлементы



argo.pro

Аппликатор «Мячик игольчатый»

Развивает мелкую моторику и тактильную чувствительность. Совершенствует восприятие, внимание, мышление, речь, координацию, наблюдательность, воображение и память (зрительную и двигательную). Предназначен для занятий детьми, имеющими задержку речи, нервно-мышечного, нервно-психического и психомоторного развития, ДЦП, детей страдающими заиканием. Также для лечения психо-речевых расстройств у детей (в логопедической практике для тренировки тонких движений пальцев)



Аппликатор «Малыш»

Идеально подойдет для детей. За счет высокой плотности игл он не вызовет неприятных ощущений на нежной коже ребенка

Супинированные полустельки

Предупреждают развитие патологических состояний опорно-двигательной системы – последствий плоскостопия. Являются рессорой и амортизатором при ходьбе и беге. Рекомендованы в период быстрого роста у подростков, при выполнении тяжелых физических нагрузок, при занятиях спортом, при избыточной массе тела, при начальном плоскостопии, при хроническом переутомлении стоп



Стул «Спина-ОК»

Предназначается для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, тем, кому приходится подолгу сидеть в силу офисной или другой работы, а также для студентов и учащихся. Уменьшает недостаток движения, предупреждает искривления позвоночника, реабилитационного

периода после болезней. Используется в качестве профилактики болей в области спины, а также их лечения. Исправляет осанку, снижает нагрузку на межпозвоночные диски, служит для естественного укрепления работы глубоких мышц позвоночника



Облепиховый батончик «Успех»

За терпкий и яркий вкус облепиху называют сибирским ананасом. В ягоде содержится более 190 различных фитонутриентов и эфирных масел, в том числе и жирные кислоты омега -3, -6, -7. Также плоды этого кустарника необыкновенно ценны благодаря витаминному составу. Улучшает работу кишечника, печени нормализует обмен веществ и необходим для роста нормальной кишечной микрофлоры. Батончик способствует повышению иммунитета, помогает противостоять простудным заболеваниям, положительно влияет на жировой обмен в организме. Это идеальный продукт для вкусного и полезного перекуса, он может заменить привычные сладости и стать прекрасной альтернативой бутербродным перекусам

Пальчиковая гимнастика с аппликаторами Ляпко

1 Упражнение №1 «Горка»

Прикладываем аппликатор горизонтально к основанию внутренней стороны ладони и «поднимаемся» вверх до кончиков пальцев по левой, а затем по правой стороне ладони.

2 Упражнение №2 «Скалы»

На внутренней стороне ладони, начиная от большого пальца, прикладываем аппликатор вертикально и слегка надавливая, считаем до десяти. Такой приём используем поочередно с каждым пальчиком, заканчивая мизинцем (приговаривая при этом: «отдыхай большак», «отдыхай указка», «отдыхай середняк», «отдыхай безымянный», «отдыхай мизинчик»).

3 Упражнение №3 «Крокодилчик»

Согнув аппликатор «Малыш» пополам, начинаем массаж каждого пальчика игольчатой поверхностью. Массаж начинаем с большого пальца от первого сустава к кончику пальца, надавливая в каждой точке по счёту «три» 3 раза. Сначала массируем верхнюю и нижнюю

поверхность пальцев, а затем боковую. Массаж делаем от большого пальца к мизинцу.

4 Упражнение №4 «Печатная машинка»

Аппликатор кладем на стол. Печатаем одним пальцем (произнося при этом «печатаем указательным пальцем» и т.д.), двумя, несколькими пальцами, проговаривая вслух слоги и слова по слогам. Слова нужно давать двух и трёх сложные, выставляя на доске или столе перед каждым ребёнком.

5 Упражнение №5 «Помощь идёт»

(Работа в паре)

Аппликатор «Малыш» кладем на стол. Печатаем щепотью, т.е. теми пальцами, которые задействованы при письме (большой, указательный, средний). Первый ребёнок печатает первый слог, произнося его вслух, а второй «домысливает» и печатает второй слог (слова даём двусложные).

6 Упражнение №6 «Уши, шея, голова»

Попеременно прикладываем аппликатор

сначала к левому уху, слегка надавливая на него (счёт до десяти), затем к правому уху, затем к шее (первый позвонок), затем массируем виски (левый, затем правый висок - точки по Уманской).

7 Упражнение №7 «Носики-курносики»

Аппликатор сгибаем пополам, т.е. «крокодилчиком» и слегка надавливаем на гайморовы пазухи игольчатой поверхностью (счёт до десяти).

8 Упражнение №8 «Ладушки»

Кладем аппликатор на правую ладонь игольчатой поверхностью вверх, а левой ладонью хлопаем по нему, приговаривая «ладушки» или любую детскую потешку. Затем меняем ладони. Потешку тоже можно поменять на другую.



лений, осложнений и аллергических реакций. Аппликатор стимулирует мощный выброс естественных «лекарств» в нужном количестве и включает нашего «собственного врача» для профилактики болезней и борьбы с ними. Аналогов в мире у аппликаторов Ляпко нет, поскольку они не имеют себе равных по многофакторности и силе воздействия, эффективности и результативности, по простоте и надежности в использовании. Аппликатор мобилизует внутренние ресурсы, стимулирует выработку природных лекарств внутри организма в необходимых физиологических дозировках, компенсирует недостаток двигательной активности. Наши дети много сидят, гораздо меньше двигаются, чем прошлые поколения учеников. Аппликаторы Ляпко способны компенсировать недостаток двигательной активности. Принцип действия описан во многих научных статьях. Но моя задача – не повторить описание, а показать, как это происходит на самом деле. Представьте себе 3 волны. Первая легко касается кожных покровов и приводит в движение мощные оздоравливающие механизмы в человеке. Вторая волна достигает внутренних органов и спинного мозга. А третья волна воздействует через импульсы от спинного мозга по специальным стволам к головному мозгу. Это приводит к нейро-гуморальному эффекту – организм мобилизуется и готов к активным действиям – учиться, тренироваться, заниматься разными видами деятельности.

Организм человека – это сложный биокolloид. При воздействии аппликатора на кожу начинает свое воздействие гальвано-пара или микро-токи, которые стимулируют оздоровительные

и восстановительные процессы в организме. Кроме этого, аппликатор Ляпко выполняет роль домашнего диагноста. При прокатывании поверхности кожи иголочками можно определить проблемные зоны в организме и предупредить серьезные заболевания.

Он рекомендован всем специалистам, работающим с детьми школьного и дошкольного возраста с разным уровнем здоровья. Аппликаторы Ляпко развивают творчество, фантазию, раскрывают способности детей разного возраста и уровня развития, помогают развивать речевые навыки, снимают психоэмоциональную нагрузку и восстанавливают силы!

Новосибирский научно-исследовательский институт лечебного и оздоровительного питания предлагает вводить в рацион детей «Облепиховый батончик». Натуральный продукт способствует повышению иммунитета, насыщает организм витаминами, омега-кислотами, положительно влияет на жировой обмен в организме и заменяет привычные сладости.

К 7-летнему возрасту более 60 % детей страдают плоскостопием. Радикально профилировать и излечить его можно только в детском и подростковом возрасте.

Куда делись парты с планкой для ступней? Задумайтесь, к чему привело повальное использование учебных столов? Как следствие – дети с искривленной осанкой, массой хронических заболеваний. Супинированные стельки и ортопедический стул успешно решают эти проблемы.

Снижение общего иммунного статуса сегодня стало очень серьезной проблемой. Но наша Российская наука успешно исследует этот вопрос.

И, самое главное, есть решение. Теоретически, в организме человека должны содержаться все элементы среды обитания, более 80. Их надо постоянно восполнять. «Литовит М» – это природный минерал, который способен восстановить иммунитет наших детей.

Профилактика простудных заболеваний, в основе которых традиционные российские средства, показала их эффективность, если взаимодействуют родители, учителя и дети!

Прививая полезные привычки, формируя навыки здоровой жизни с малых лет – мы спасаем наших детей, наше будущее!



Матвей Шепелев,
ученик 3В класса, школа № 37, г. Омск

Галина Новосёлова,
Председатель регионального отделения ООД
«За сбережение народа» по Омской области

Медицинское волонтерство

ТАТАРСТАН

Специалисты семейной клиники «ТАНАР», участники Компании АРГО, которые, прежде всего, являются активными участниками ООД «За Сбережение Народа», в основе которого и лежит ЗОЖ, подвели итоги работы клиники за последние несколько лет.

«Здоровье нации и спорт»

Начиная с 2010 года, большая команда сотрудников ежегодно на лето отправляется в путешествие по территории РФ. Это горный Алтай, озеро Байкал (там специалисты клиники приняли участие в экологической очистке озера), поездки по рекам Кама и Волга, по знаменитым историческим местам – Булгары и Свияжск.



А за последние 7 лет совместно с подростковой организацией Скауты совершаются ежегодные горные экспедиции по Кавказу, где пройдены уже сотни километров троп и сделано восхождение на высочайшую вершину Европы Эльбрус (5642 м).

ежегодном мероприятии, которое проводится вот уже седьмой год, принимают участие ежегодно около 100 семей с детьми.



Одно из направлений деятельности – сохранение родников. И вот уже 5 лет специалисты клиники и аргонавты вместе с детьми и подростками приводят в порядок близлежащие к городу и за городом родники. Устанавливают скамейки и делают лестницы, пропиливают проходы к ним в лесу, устанавливают таблички и очищают лес от мусора.

А для многодетных семей этих поселков (Ижовка и Белоус) собирают вещи, книги и другие канцтовары для взрослых и школьников.

И про чистоту своей территории не забываем!

По традиции, сложившейся в клинике, коллектив старается принимать участие в большинстве спортивных мероприятий в городе (лыжи, биатлон, ориентирование, спартакиады) или проводить свои, но уже семейные мероприятия, такие как ставший уже традиционным, «Семейный биатлон». В этом



«Здоровье нации и здравоохранение»

Обязательным условием является ежегодное проведение благотворительных акций. В **День Защиты детей** (1 июня) ежегодно команда врачей проводит бесплатные приемы детей и подростков в Парке Победы, куда приходят более 120 родителей с детьми на консультации. Это стало традицией.

А в 2017 году аналогичную акцию клиника провела в знаменитом историческом городе Елабуга, где на стадионе в день города медработники клиники работали с родителями и их детьми.

Не менее важной стала традиция, которой уже 5 лет, – это проведение акции **«Розовая ленточка»** – профилактика рака молочной железы, где под эгидой клиники «ТАНАР» объединяются и другие – государственные и частные клиники и проводят осмотр женщин.

Ежегодно от 400 до 1200 женщин получают консультации врачей гинекологов, онкологов, маммологов, проходят УЗИ-обследование и маммографию. И, к сожалению, ежегодно выявляются случаи онкологии. Каждый участник акции получает розовую ленточку, а в небо отпускают розовые шары.



Ежегодно, 7 лет подряд, проводится акция **«Женское здоровье»** или **«День борьбы с абортами»**. Наши врачи гинекологи, педиатры, организаторы здравоохранения выходят в молодежные коллективы и проводят лекции, «круглые столы», беседы с молодежью по этой очень трудной теме.

Студенты и педагоги Набережно-челнинского педагогического университета, ИЭУП, ТИСБИ, КФУ, Городского дворца творчества детей и молодежи, педагоги школ и ДОУ в разные годы становились участниками этих акций. Особенно интересно, когда эта акция проходит под открытым небом. Вот и последняя



наша встреча со студентами и преподавателями Елабужского института КФУ, которая прошла в октябре, собрала более 300 студентов и преподавателей в одном зале, и в течение двух часов разговор шел на одном дыхании.

Конечно, самой большой, многоэтапной и интересной была акция **«Здорово живешь»**, где из более 10 тысяч детей дошкольников и младших школьников были отобраны медицинскими работниками самые здоровые дети и их семьи. Конкурс длился почти год. И в финале самые здоровые дети и их родители вышли на сцену с рассказами о ЗОЖ в своей семье и, конечно, получили подарки от организаторов.

Особое внимание мы уделяем направлению «Здоровье нации и образование». Порядка 100–120 лекций и встреч с родителями в школах, ДОУ, на предприятиях ежегодно проводят специалисты клиники и участники АРГО, затрагивая проблемы ЗОЖ, здорового питания, «откуда берутся здоровые дети», нужны или нет прививки, говорят о вреде курения и алкоголизме и т.д. Более 3 тысяч человек ежегодно проходят через эти встречи.

Большая профилактическая работа ежегодно и еженедельно проходит во **Дворце торжеств (ЗАГС)**. Там каждую среду, вот уже почти 8 лет, специалисты клиники встречаются с молодоженами и говорят о здоровье будущих детей и самих родителей.

Обязательным в этом образовательном разделе работы стало участие специалистов клиники в еженедельных встречах с родителями на **«Родительском университете»**, который проводится на базе самого большого в городе Дворца творчества детей и молодежи № 1. Организаторы здравоохранения, педиатры, гинекологи, психологи и диетологи выходят на сцену перед аудиторией родителей (250–300 человек) и говорят о том, как сохранить здоровье, что включает в себя понятие ЗОЖ. А дети, посещающие занятия во дворце, вместе с родителями ежегодно приходят на экскурсии к врачам клиники «ТАНАР».



«Здоровье нации и культура»

В течение нескольких лет сотрудники клиники принимали участие в акции «Наследники Победы», проводимой ООД «За Сбережение народа».

Ежегодная акция «Дед Мороз и Снегурочка» существует уже почти 10 лет, когда Дед и его внучка поздравляют медицинских работников города с наступающим Новым

годом. Около 20 учреждений принимают ежегодно этих зимних гостей.

Большой проект, созданный специалистами клиники «ТАНАР», – это «Семейная политика». Проект работает вот уже пять лет и охватывает будущее и уже существующие семьи. Цель проекта – постоянное развитие культуры отношений в семье как основы в сохранении



духовного и физического здоровья. Специалисты клиники вместе с собранной на ее основе командой психологов и не только ведут постоянную работу с молодежью в вузах и ЗАГСе, со старшеклассниками школ и их родителями.

Благодаря этой же программе и при активном участии специалистов клиники «ТАНАР», в городе появился «Союз отцов», который взял на себя работу с мужской половиной семьи – отцами. А в тридцати одной школе уже созданы «Советы Отцов». Хорошей традицией стало ежегодное проведение в городе «Парадов Отцов» и Отцовских квестов.



в программе Ю. Меншовой «Наедине со всеми» о том, зачем и для чего все это нужно.

Ну и венцом в программе культуры здоровья стал **фруктовый сад**, разбитый сотрудниками клиники в районе одного из жилых комплексов на территории бывшей мусорной свалки. Саду уже более двух лет. Там растут 30 вишен, сливы, яблоня и груша. В скворечниках и кормушках, которые смастерили дети, живут птицы. А фотографироваться сюда в праздники приходят ветераны и мамы с колясками.



Мы всегда с вами! Мы можем много!



А появившаяся в программе «Семейная политика» – «Школа мужа и жены» взяла на себя роль воспитателя и окультуривателя уже существующих и будущих семей. Десятки семей ежегодно проходят подготовку в этой очень интересной школе. Конечно, создание такой интересной и оригинальной программы как «Семейная политика», включившей в себя «Школу мужа и жены» и «Союз отцов», не могло пройти бесследно. И заместителя главврача Семейной клиники «ТАНАР» Александра Николаевича Зотова пригласили 09.06.2017 года на первый канал ЦТ рассказать



Лариса Танова, руководитель регионального отделения ООД «За сбережение народа» в Республике Татарстан



Сбережем мир – сбережем народы

В Московском доме ветеранов 16 мая прошел концерт-встреча «Сбережем мир – сбережем народы», организованный при поддержке руководства Движения «За сбережение народа». Замечательными стихами о мире и Родине открыла концерт поэт и философ, посол Доброй воли ЮНЕСКО, со-президент Движения «За сбережение народа» Александра Очирова.

Стихи сопровождало шоу песочных картин известной российской художницы Александры Лазукиной. В концерте для 300 участников нашего Движения приняли участие артисты музыкально-эстетического центра «ЭПИ». Песню «Этот Большой мир» проникновенно исполнил солист детской студии Константин Тутук. Покорила обаянием, певческим талантом Вероника Ромадина. Она общалась со зрителями на двух

языках, и душевность ее исполнения «Песни о мире» покорила всех. Ведущие концерта – Эвелина Павловская и Алексей Гольцов выполнили сложную задачу – они были эмоциональны и понятны зрителям, не говорящим по-русски. Припев песни группы «GARIWOODMAN» «Пацифистский чай» пели с Сергеем Гарифуллиным хором вместе с залом. Гости столицы – музыканты, певцы, художники из Норвегии Runi Langum, Birgitte Grimstad, Elfi Sverdrup, Tuva Faerden исполняли и иллюстрировали норвежские народные песни. Brigitte Grimstad исполнила песню «О друге» Владимира Высоцкого на норвежском, но ее подхватил и пел по-русски весь зал. Песня «Мир любви мы построим» в исполнении ансамбля «Хит-парад» торжественно закрыла концерт.

Диалог о мире и взаимопонимании продолжился после концерта во время Круглого стола, где участники делегации из Швеции и Норвегии обменялись мнениями с представителями крупнейших российских общественных организаций. В работе круглого стола приняли участие: А. Очирова (ЮНЕСКО, Россия), Ingeborg Breines (IPB, UNESCO, Норвегия), В. Камышанов (Федерация Мира и Согласия), В. Усов (ЮНЕПКОМ), М. Лебедев (Пагуошский комитет), Dr. Karin Utas Carlsson (IPPNW, Швеция), А. Медведева (общественное движение «Врачи мира против ядерной войны»), участники Движения «За сбережение народа», участники норвежской делегации.

Провел круглый стол заместитель главного ученого секретаря РАН, Заслуженный деятель науки РФ, профессор МГУ им. Ломоносова,

сопредседатель Российского комитета «Врачи за предотвращение ядерной войны», член Российского Пагуошского комитета при Президиуме РАН, со-президент движения «За сбережение народа» Сергей Колесников.

Участники круглого стола выразили искреннюю благодарность Московскому дому ветеранов войн и вооруженных сил за содействие в проведении этого важного мероприятия.

По итогам встречи определены приоритетные задачи взаимодействия и достигнуто соглашение о дальнейшем международном сотрудничестве.



Наш лауреат

12 ноября 2017 г. в театральном институте им. Бориса Щукина состоялось вручение награды «За сбережение народа» Заслуженному артисту РФ, Заслуженному Деятелю искусств РФ, профессору Владимиру Владимировичу Иванову.

Дух торжественного юбилейного вечера создали талантливые актеры – выпускники **художественного руководителя курсов 1994, 1999, 2008 и 2014 годов** Владимира Иванова (их у него 127) и его сегодняшние студенты. Virtuозно управлять 4-часовым сценическим процессом и обеспечить «сквозное действие» путем обострения конфликта двух научных направлений «Иванововедения» и «ВВлогии» блистательно удалось ведущим – Александру Жигалкину (артист Московского Государственного Театра Эстрады) и Эдуарду Радзюкевичу (актёр и режиссёр театра, кино и телевидения).

Похвалы, безусловно, были исключительно в превосходной степени, с теплом благодарности в восторженных взглядах начинающих, от молодых и уже профессионально состоявшихся актеров,

среди которых: Мария Аронова, Нонна Гришаева, Анна Дубровская, Кирилл Пирогов, Владимир Епифанцев, Андрей Барило, Александр Олешко, Мария Бердинских и других достойнейших последователей мастера звучали слова: «мой наставник, великий мастер, любимый учитель, «ВВ».

Народный артист РФ Александр Ширвиндт, лауреат награды «За сбережение народа», художественный руководитель Московского Академического Театра Сатиры, открывая вечер и поздравляя юбиляра, говорил о символизме его традиций, о горящей на репетициях режиссерской свече, о предопределенности и обусловленности пути мастера, образно, с юмором и красиво о дровах в печи Мельпомены.

Награду «За сбережение народа» в номинации «За сохранение культурных ценностей», а именно, диплома, торжественной стелы, медали и золотого фрачного знака Владимиру Владимировичу Иванову вручали Председатель правления Движения Андрей Красильников и депутат ГД РФ 6 созыва Ольга Красильникова.



Вручая награду, Андрей Красильников пожелал виновнику торжества дальнейших творческих успехов и сбережения созидательных сил на многие годы. Сердечно и трогательно поздравляли с 70-летием Владимира Иванова известнейшие актеры – однокурсники-щукинцы. Лауреат награды «За сбережение народа» заслуженная артистка РФ Наталья Дрожжина, вручая подарок «Одному самому умному человеку», прочла замечательное посвящение, написанное к юбилею ее супругом, выдающимся общественным деятелем Михаилом Цивиним. Известнейший актёр, сценарист, поэт, теле- и радиоведущий Вадим Жук посвятил имениннику замечательные стихи о его тезках.

Прозвучали музыкальные посвящения в адрес юбиляра от заслуженного артиста РФ Федора Добронравова, его сына, Виктора и актера Антона Макарского, о том, что «у каждого должен быть свой Иванов».

Я вошла в этот храм искусства с огромным сердечным трепетом, и со мной приветливо здоровались студенты. Покидая зрительный зал, унесла восторженность прикосновения к тайнам человеческой профессии и мастерству великого режиссера и педагога современности – Владимира Иванова.

Марина Суворова,
Исполнительный директор
ООД «За сбережение народа»

Мелодия детских сердец

КРОНШТАДТ

14 апреля фестиваль семейных театров «Гнездо» традиционно собрал участников и гостей на празднование своего 5-летия! Идея фестиваля семейных театров родилась из проекта, представленного кронштадтской командой старшеклассников школы № 418 на Петербургском молодёжном фестивале «Культурной столице – культуру мира», где он стал победителем проектов ещё в 2010 году. И уже в следующем году был проведён первый праздник семейных театров в кронштадтском ДДТ «Град чудес». А с 2014 года он стал проводиться при поддержке директора начальной школы-детсада № 662 Новицкой Л. И. как школьный и кронштадтский фестиваль семейных театров «ГНЕЗДО».

Возрождение петербургских традиций, укрепление института семьи средствами творчества, театральной игры – так определяет цели и задачи фестиваля его организатор, вдохновитель и бессменный

руководитель Юрий Львович Орнатский, актёр, режиссёр, педагог дополнительного образования и активный участник ООД «За сбережение народа». В своём выступлении на празднике Юрий Львович обратил внимание на то, что фестиваль уже третий раз подряд проходит под флагом ООД «За сбережение народа», рассказал об основных направлениях Движения и подчеркнул, как важно сохранение и развитие духовных и культурных традиций.

Пятилетие фестиваля совпало с ещё одним важным событием – 40-летием творческой деятельности Юрия Львовича Орнатского в Кронштадте. Поздравляли и отмечали огромный вклад в культурную жизнь Кронштадта и родители, и дети, и коллеги, которые бок о бок трудились рядом с ним в разные годы на ниве городской культуры. Ведь послужной список Юрия Львовича длинный: он бо-



лее 15 лет руководил Народным театром, преподавал, работал педагогом дополнительного образования в Доме детского творчества и в школах Кронштадта, а также он автор и руководитель воспитательной системы «Школа + творчество», учебно-творческих объединений: «Древо», «Наша птица-662», авторских программ дополнительного образования – студий «Выра-

зительный человек», «Мир Человека», «Мой город», «Шаг к театру», «Слово». Руководитель детских театров-студий «Лукошко» (с 2006 года – в Костроме) и «Бродячий КОТ» (с 2015 года – в Кронштадте). Выступающие говорили о том, что всё, что делал Юрий Львович на протяжении этих лет, он делал не для галочки, что мы часто наблюдаем сейчас, а по зову своего большого человеческого сердца и творческой души, потому что он – Человек и Творец! Два года назад я услышала, как, поздравляя Ю. Л. Орнатского с юбилеем, его первые выпускники, которым уже около 30 лет, сказали: «Юрий Львович! Мы очень благодарны Вам за всё, что Вы нам дали! Мы понимаем, что мы – другие!» Я думаю, что это очень важное признание.

Здоровья Вам, Юрий Львович, новых творческих замыслов и энергии для их воплощения!

Ирина Собровина,

полномочный представитель ООД «За сбережение народа» в Санкт-Петербурге и Ленинградской области



Сберегая родные традиции

С 26 по 29 июля в живописном месте Борского района, на берегу реки Линда в 30 км от Нижнего Новгорода успешно прошёл VIII Всероссийский фестиваль «Исконь», который с 2015-го года всесторонне поддерживает Региональное отделение ООД «За сбережение народа» по Нижегородской области.

Фестиваль славится доброй атмосферой и разнообразной программой мероприятий с мастер-классами, традиционными практиками, хороводами, спортивными турнирами, ярмаркой, лекциями, концертной программой с хорошими песнями. Здесь собираются люди, неравнодушные к своему будущему и уважающие свое прошлое, объединенные одной общей идеей – сохранить традиции наших предков.

В этом году на фестиваль приехали более 300 человек из различных городов России. На Нижегородской Земле встретили гостей из Москвы и Подмосковья, Санкт-Петербурга, Казани, Кирова, Челябинска, Екатеринбург, Сыктывкара. Приехали на «Исконь» и постоянные участники из близлежащих городов – Бор, Нижний Новгород, Кстово, Дзержинск, Городец, Заволжье. Много в этом году было тех, кто познакомился с фестивалем впервые. Особенно приятно, что всем хочется приехать снова. И это не случайно, ведь здесь каждый ощущает атмосферу позитива, родных традиций, доброго общения, душевных выступлений и здорового образа жизни.

Фестиваль семейный, и для каждого здесь найдётся интересное занятие по душе. Мама может посетить познавательные мастер-классы, пока дети увлечены игрой на детской площадке, программа которой по мероприятиям, пожалуй, одна из самых насыщенных. А папа в это время может принять участие в турнире по стрельбе из лука или на спортивных мечях. Девушки с большим удовольствием примеряли платья, сшитые в народных традициях, и устраивали фотосессии. Парни пробовали себя в

роли кузнеца, а ещё примеряли рыцарские доспехи. Можно было и всей семьей принять участие в задорных весёлых стартах «Мама, папа, я – спортивная семья» или поиграть в комический футбол.

Атмосфера праздника, радости творчества, духовного общения и веселых игр, забав и хороводов, добрые песни и беседы у костра – всё это отличает «Исконь» от других фестивалей. Здесь встретят каждого гостеприимно и по-семейному. И потому, наверное, хочется приезжать сюда снова и снова.

В этом году Региональное отделение Движения «За сбережение народа» по Нижегородской области полноценно приняло участие в организации и проведении фестиваля, войдя в состав оргкомитета. Мы проводили утреннюю зарядку для детей и их родителей, детские эстафеты, весёлые старты, косметические девичники, принимали участие в Ярмарке, угощали сбитнем – старинным традиционным русским напитком, а также принимали активное участие в решении всех организационных вопросов. Радостно, что наша дружба и партнёрство с фестивалем с каждым годом становятся всё крепче.

Организация фестиваля «Исконь» обусловлена социальной значимостью вопросов сохранения и развития нашей национальной культуры, семейных ценностей, нравственных основ жизни и патриотического духа наших соотечественников. Эти цели созвучны с миссией и главными направлениями деятельности Общероссийского общественного движения «За сбережение народа», поэтому хочется и дальше продолжать развиваться вместе, сберегая родные традиции.

Мария Иванова,
Председатель
Регионального отделения
ООД «За сбережение народа»
в Нижегородской области

НИЖНИЙ НОВГОРОД



Душевный Шерегеш

ПРОКОПЬЕВСК

Руководитель регионального отделения ООД «За сбережение народа» г. Прокопьевска Капустин Алексей организовал поездку продолжительностью 4 дня группы участников Движения в количестве 36 человек на отдых в нашу Сибирскую Швейцарию – Шерегеш.

Нас встретила удобно расположенная в 7 минутах ходьбы от центрального склона горы Зеленой эко-гостиница «Божья Коровка», где были оставлены вещи, быстро выпит чай, и все в предвкушении чуда выдвинулись на вершину горы.

И да! Это было чудесно! Ослепительно белый снег, обворожительные ёлки, небо такое разное – то пронзительно голубое, то в барашках облаков, то серое, и на этом фоне наш, такой уютный, костер на качелях. Пока таял снег для чая, мы

вдоволь повеселились, провели подвижные игры, конкурсы снеговиков и фотосессии. И, как всегда, победила дружба! Наградой всем стали фирменные шашлыки из бананов и жаренные сосиски.

Полагаю, что именно по их запаху нас нашли наши гости из Барнаула.

Особенно были рады гостям, Людмиле Карыповой и Николаю Мельнику, те из нас, кто участвовал в 2015 году в акции ООД «Сбережем Байкал вместе».

Ничто так не сближает людей как живой разговор и воспоминания у живого костра.

4 дня активного отдыха пролетели на одном дыхании. Наши замечательные инструкторы Денис и Влад Капустины обучали желающих тонкостям скоростного спуска.



пирамиды, о ней чуть позже – им вручили сладкие призы от Биолита и НИИ ЛОПИИТ.

С этого момента, время ускорило свой бег. Уже были упакованы вещи, до прибытия автобуса оставался всего 1 час. Желающие по тонкой тропе в 2-х метровых сугробах потянулись к правильно ориентированной по сторонам света пирамиде, выполненной из сосны, чтобы насладиться тишиной и покоем, чтобы впитать в себя энергетику этого места и наполниться счастьем. А оно, как известно, у каждого свое!

На вопрос: «Есть ли желание еще раз приехать отдыхать в Шерегеш?», в ответ прозвучало дружное «Да!».

Это и стало оценкой работы организаторов поездки – участников ООД «За сбережение народа»!

По материалам регионального отделения ООД «За сбережение народа» в г. Прокопьевске



Словно в сказке «12 месяцев» мы успели позагорать, промокнуть до нитки, замерзнуть... Поднимались к вершинам и опускались к их подножию, правда не все на лыжах, некоторые катались на ратраках, а кое-кто и просто на подъемниках! После интенсивных занятий спортом провели мастер-класс по аппликаторам Ляпко – отдельная благодарность за это Виктории Пак, в ее чудесной «дамской сумочке» нашлось все необходимое – и ленты, и коврики, и валики, и даже стельки!

Занимались трудовым воспитанием подрастающего поколения – в дежурствах по кухне не было поблажек и возрастных ограничений. Лица, особо отличившиеся в приготовлении вкусностей, были

премированы внеочередными дежурствами!

Горнолыжный курорт предложил нам на выбор огромный спектр услуг.

Желающие посетили термальные источники с разнообразными банями, бассейнами и саунами, покормили рыбок, посетили массажные кабинеты и испили травяного чая. Любители экстрима из парной ныряли прямо в снег! Общение протекало легко и непринужденно, делились не только рецептами блюд, но и своими результатами применения оздоровительной продукции АРГО.

Замечательным завершающим событием этого путешествия в сказку стало выступление председателя регионального отделения ООД «За

сбережение народа» по Алтайскому краю Людмилы Карыповой. За особые заслуги в организации и проведении оздоровительной поездки в Шерегеш и, как следствие, в оздоровлении нации, ей был Капустин Алексей и другие участники ООД – диски с записями песен на стихи Александры Очировой и фирменными сувенирами ручной работы. Также были отмечены все, проявившие активность в раскопках

Мы – за здоровый спорт!

ОМСК

Каждый год на протяжении многих лет мы работаем на всероссийском турнире по самбо на призы Пушницы А. М. Это большой спортивный праздник, где есть место и ярким победам, и досадным поражениям. Это накал эмоций и переживаний всех участников – и спортсменов, и тренеров, и организаторов. Участники Движения «За сбережения народа» в Омске организуют в дни соревнований Акции здоровья! Мы проводим бесплатное тестирование здоровья до и после соревнований, тестируем стопу на подометре, анкетуем

участников и гостей соревнования, раздаем флаеры с информацией о нашей продукции АРГО. В течение трех дней мы активно рассказываем о нашем движении, о том, как важно научиться самому контролировать свое здоровье. И, как правило, находим много единомышленников. Некоторые потом становятся просто потребителями продукции АРГО, посещают наши мероприятия. Еще стало доброй традицией дарить подарки. Как правило, главные герои любых спортивных состязаний – это атлеты, которые борются в разных весовых категориях, их тренеры. Им

всегда – слава, честь и подарки. Но на таких турнирах много «бойцов невидимого фронта» – журналисты, организаторы, медики... Для них мы готовим много приятных сюрпризов из продукции и литературы Компании АРГО. Эти люди тоже становятся нашими постоянными потребителями. Но главное, что нас объединяет – это хорошие добрые традиции, встречи с интересными людьми, желание делать людям приятное и приносить пользу!

Есть еще один спортивный праздник, который проводился уже 3 раза в честь заслуженного журналиста России Литвиненко Олега Павловича. К сожалению, этот удивительный человек, великий профессионал, ушел из жизни 4 года назад. Олег Павлович первым в России был награжден медалью Николая Озерова – прославленного советского комментатора. По инициативе главного редактора «Спортивной газеты», где трудился 17 лет О. П. Литвиненко, был организован турнир по мини-футболу среди городских команд – и взрослых, и детей. И мы, участники

Общероссийского общественного движения, стали одними из партнеров этого мероприятия и поддерживаем это начинание, которое объединяет непрофессионалов, но любителей здорового образа жизни и активной физической формы.



Галина Новосёлова,
Председатель регионального
отделения ООД «За сбережение
народа» по Омской области

Рекомендуем для спортсменов

Крем-бальзам пихтовый «Массажный»

Массажный разогревающий крем предназначен для восстановительного и оздоровительного массажа. Основные ингредиенты крема (*экстракт красного перца, масло пихты сибирской и скипидар живичный*), постепенно проникая в кожу, обеспечивают разогревающее действие, улучшают кровообращение в зоне нанесения, активизируют обмен веществ. За счет этого массажный разогревающий крем успешно борется с суставными и мышечными болями



Крем массажный с экстрактом сабельника «Эсобел»

Проявляет выраженное противоотечное действие, снижает проницаемость капилляров, препятствует повреждению тканей при остром и хроническом воспалении. Вызывает регенерацию тканей в очаге воспаления, что позволяет восстановить нарушенную структуру ткани, убрать очаг воспаления. Крем эффективно влияет на спайчатые процессы (*рассасывает уже существующие спайки, препятствует образованию новых*)



Гель против ушибов «Арктика»

При ушибах, мышечном напряжении от перегрузок, растяжениях и при гематомах. Оказывает местное обезболивающее воздействие на область травмы или повреждения

Коктейли «Грация» / «Энергия»

Восполняет недостаток белка, в том числе незаменимых аминокислот, а также способствует формированию и увеличению объема мышечной массы. Восполняет недостаток витаминов и микроэлементов в повседневном рационе. Способствует снижению массы тела при условии замены коктейлем завтрака и/или ужина



argo.pro

Продукт белково-витаминный «Кедровая сила – Активная»

Активизирует энергетический обмен, повышает физический тонус и выносливость. Способствует оптимальному восстановлению сил после физической нагрузки. Улучшает клеточное дыхание и кровообращение. При употреблении за час до тренировки повышает ее эффективность в 1,5 раза. Набор мышечной массы (*если необходимо*) достигается специальным режимом приема продукта в сочетании с силовыми тренировками. Подходит для мужчин и женщин в любом возрасте. Рекомендуется детям, подросткам и взрослым, занимающимся всеми видами спорта



Электроимпульсный массажер «Стимул»

Используется для массажа, уменьшения и локализации болевых ощущений, при помощи метода чрезкожного низкочастотного импульсного воздействия на мышцы. Может применяться для расслабляющего воздействия на плечевой пояс, чтобы снять мышечную усталость, улучшить циркуляцию крови в прилегающей области, смягчить мышечную боль



Салфетки антисептические стерильные «Эплан от 100 ран»

Салфетки антисептические, стерильные «Эплан» от «100 ран» – это противоожоговые, ранозаживляющие, антимикробные медицинские марлевые салфетки, пропитанные раствором ЭПЛАНА в индивидуальной герметичной упаковке. Применяются для лечения термических ожогов, снимают воспалительные процессы, предотвращают попадание в кровь пострадавшего продуктов распада тканей, снимают боль, ускоряют регенерацию тканей

Волонтеры Урала – вперёд!

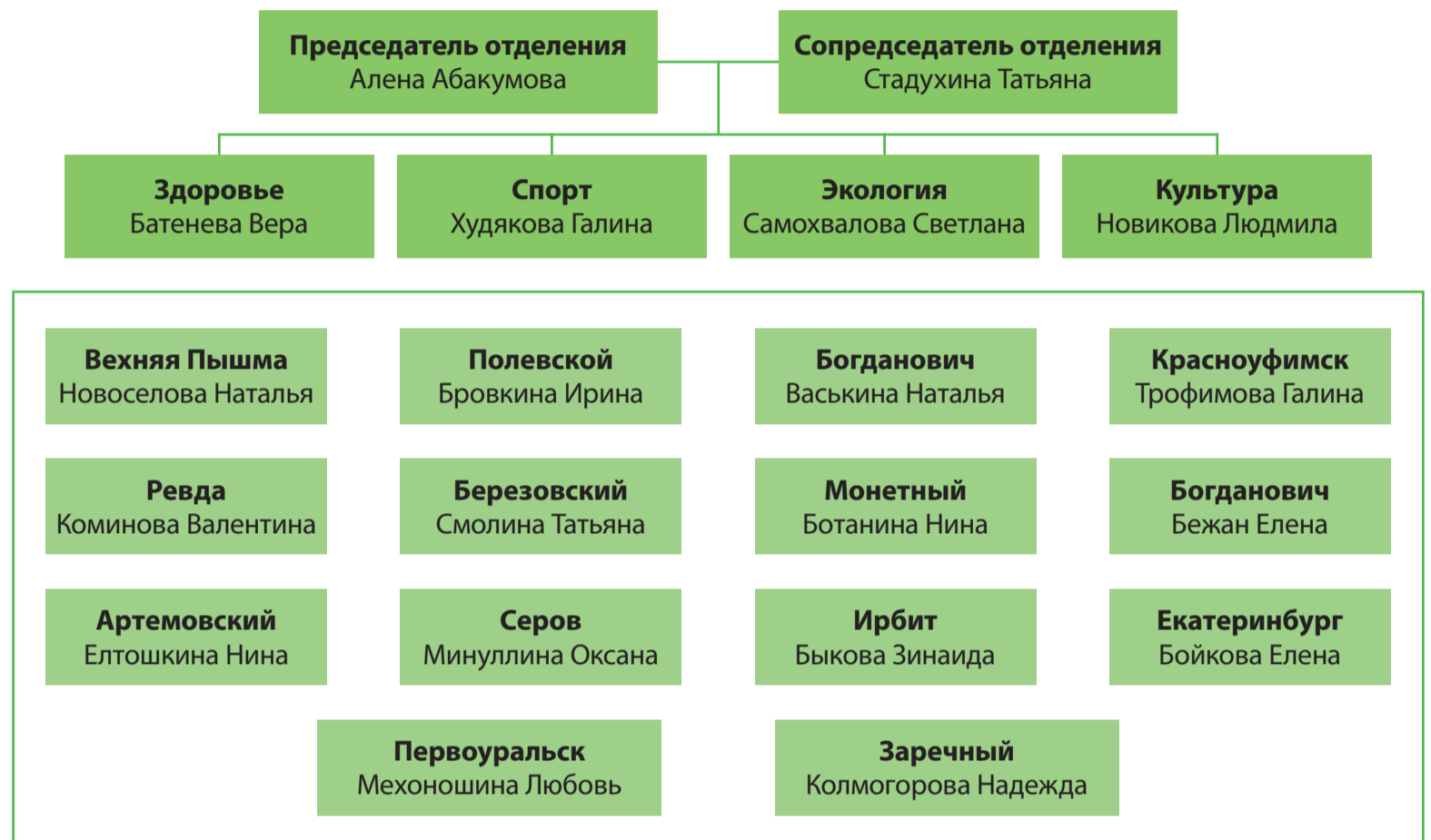
ЕКАТЕРИНБУРГ

Свердловское отделение Общероссийского движения «За сбережение народа» представлено в 13 административно-территориальных образованиях: Екатеринбург, Верхняя Пышма, Красноуфимск, Полевской, Первоуральск, Березовский, Ирбит, Заречный, Ревда, Серов, Монетный, Богданович, Артемовский. В работе естественным образом у нас выделились 4 направления: здоровье, экология, спорт и культура.

Оздоровительное направление возглавила врач в прошлом, ныне руководитель структуры и руководитель ИЦ Вера Юрьевна Батенева. 19 лет Вера Юрьевна обучает всю нашу структуру эффективной профилактики заболеваний с помощью продукции Компании АРГО.

Экологическое направление возглавляет агроном с 20-летним стажем, и почти столько же времени эффективно использующая в своей практике ЭМ-Технологию, Светлана Григорьевна Самохвалова. Свыше 10 лет Светлана Григорьевна обучает в разных городах правильным приемам агротехнических работ с применением ЭМ-Технологии, а также, по многочисленным просьбам аргонавтов, она уже второй год ведет «Университет садоводов АРГО», пользующийся большим авторитетом у них. Так на занятия приезжают люди из разных городов даже за 200 км. Затем они несут эти знания населению уже у себя в городах.

Структура отделения ООД «За сбережение народа» по Свердловской области



Спортивное направление у нас оформилось 5 лет назад на базе клуба скандинавской ходьбы, который основала и возглавила сертифицированный тренер скандинавской ходьбы, инструктор городского клуба туристов, а также менеджер информационного центра АРГО

Галина Михайловна Худякова. Привлечение новых людей в ряды аргонавтов через занятия спортом и походы выходного дня настолько пришлись по душе, что нашему почитанию последовали другие города. Так свои клубы скандинавской ходьбы возникли в Полевском,

Березовском, Красноуфимске, Богдановиче, Сухом Логу, Первоуральске, Каменск-Уральском и Верхней Пышме. Возникло Объединение клубов скандинавской ходьбы, которые сами уже проводят свои фестивали, ну а в Екатеринбурге мы проводим ежегодно летние и зимние фестивали скандинавской ходьбы уже пятый год.

Самое молодое направление, которое оформилось только год назад – это культура, и возглавляет его невероятно талантливая женщина с большим опытом работы еще с советских времен в женских и молодежных организациях Людмила Федоровна Новикова. За этот год мы провели несколько праздников и туристических поездок.

Опираясь на идеи из Центра, а также на свои собственные планы, мы ведем эффективную работу и в наших отделениях. Так большое развитие получило движение «Посади свой лес», инициированное руководителем отделения г. Богданович Иваном Васькиным и подхваченное в г. Полевском, Красноуфимске, Березовском. Город Серов заложил кедровую аллею.

Огромную волну поднял своей деятельностью Иван Васькин – руководитель отделения в Богдановиче.



Он всем нам показал пример настоящей серьезной работы на местах. Иван является одновременно еще и казацким атаманом станицы Богдановичская, а также заместителем директора детского образовательного учреждения.

Всенародным праздником стала закладка дубовой аллеи Победы в

селе Троицкое 9 мая 2017 года, которую организовал и провел Васькин Иван.

В этом году Иван передал свои полномочия супруге Наталье Васькиной, которая также ведет активную общественную работу в Движении.

Под её руководством прошла акция «Экосумка» и городской конкурс на самый красивый балкон, в которых приняло участие огромное количество детей и взрослых. Более 50 сумок было представлено на суд жюри! На снимке сумки из бесмертного пластика.

В г. Полевском идет планомерная работа по восстановлению лесного массива силами общественности, традиционная ежегодная уборка территории вокруг знаменитой Азов горы, в которой активно участвуют и представители нашего Движения во главе с Ириной Бровкиной.



Хочется отметить многих наших активистов за их творческую, подвижническую работу, которую они выполняют по зову сердца, по велению совести. Это Новоселова Наталья, которая первой на Урале в далеком 2009 году открыла отделение ООД в г. Ирбите. Она и сейчас несет высоко знамя Движения в г. Верхняя Пышма, проводя как городские занятия спортом с населением, так и в своем офисе. Кроме того, Наталья ведет курсы ЗОЖ на одном из предприятий города.

общегородские мероприятия, всего не перечислить! Каждую неделю в серовском офисе АРГО проходят мероприятия по ООД.



У Галины Трофимовой в Красноуфимске также проводятся аналогичные мероприятия по линии «За сбережение народа», кроме того она лично распространила свыше 1000 стикеров для школьников!

Активисты Движения принимают участие в городских Днях здоровья.



Огромнейшую работу по всем направлениям проводит руководитель отделения из г. Серова Минуллина Оксана. Мы все с нее берем пример! Постоянные праздники для детей, клуб садоводов «СезонУдачи», который ведет она сама, являясь по одной из трех специальностей биологом, экскурсии выходного дня по Уралу,

Также Галина Михайловна второй год сотрудничает с городским клубом ветеранов в старейшем музее города – Красноуфимской земской больнице, в озеленении территории которой наши аргонавты принимали активное участие. Ее занятия по садоводству всегда с

нетерпением ждут городские пенсионеры!

Очень активно работает в г. Березовском Татьяна Смолина – руководитель ИЦ АРГО, лидер структуры. Сотрудничество с городскими властями приносит положительные результаты в рекламе Движения и компании в целом через участие аргонавтов в городских фестивалях, праздниках, выставках и ярмарках.

Серьезную работу по озеленению родного поселка Монетный ведет Нина Ботанина, кроме того, она организует субботники и активно участвует в общественной жизни села.



Представители Движения присутствовали на 80-летию известного поэта-песенника Шорикова Г. И., который в этом году стал лауреатом награды «За сбережение народа» в номинации «Культура».

Руководители отделений в Ревда – Коминова Валентина, Первоуральск – Мехоношина Любовь, Заречный – Колмогорова Надежда, также по мере сил и возможностей участвуют в мероприятиях по линии ООД в своих городах.

Наши участники Движения ежегодно участвуют во всех общественных инициативах города: демонстрациях, шествиях в Бессмертном полку, спортивных городских состязаниях, фестивалях культуры.

В г. Богданович активную работу под флагом ООД ведет руководитель второго отделения ООД в городе – директор школы Бежан Елена совместно с аргонатами Потаниной Натальей и Ситниковой Ларисой. Это и праздники Пантошки,

и сбор отработанных батареек силами учащихся, и субботники, и просветительские лекции.

В 2017 году 2 информационных центра инициировали оказание сильной помощи детям войны через вручение дисконтных карт на обслуживание с 5% скидкой на личные покупки. Дисконтные карты получили 17 человек. В 2018 году к данной акции подключились все остальные ИЦ Екатеринбурга. Еще 26 человек получили такие дисконтные карты. Кроме того, с 2018 года дети войны теперь имеют свободный вход на все городские встречи с производителями.

На Уральской конференции АРГО, прошедшей в июне 2018 года, мы учредили ежегодную номинацию «Женщина года АРГО. УРА», на эту номинацию мы выдвигаем наших женщин, показавших серьезные успехи в работе, участие в Движении «За сбережение народа», а также своей повседневной жизнью показывающих пример всем нам.

Также мы учредили постоянные номинации по направлениям деятельности Движения: здоровье, спорт, экология и культура. И уже определились первые номинанты на эти награды. Очень приятно, что в нашей работе активное участие принимают наши дети. Так в номинации «Здоровье» награду получила 9-летняя Александра Васькина из Богдановича за создание ролика о важности употребления Литовита.

В номинации «Патриотизм» награду вручили 13-летней Юлии Минуллиной из Серова за создание серии видеофильмов о детях войны под общим названием «Знать и помнить».

В направлении «Культура» были награждены сразу 2 участницы Движения Седунова Валентина «За возрождение народных традиций» и Наталья Новоселова «Несущая своим творчеством радость и красоту в мир АРГО».

И, конечно, руководители направлений Движения на Урале: здоровье – Батенева Вера Юрьевна, спорт Худякова Галина Михайловна, экология – Самохвалова Светлана Григорьевна и культура – Новикова Людмила Федоровна были награждены кубками и памятными дипломами. В 2019 году нашей организации исполняется 20 лет, и к этому юбилею мы объявили инициативу: «20-летию АРГО. УРА 20 добрых дел!». Наши участники уже приступили к реализации этой инициативы!

Татьяна Стадухина,
Сопредседатель отделения ООД по Свердловской области

Альбина Абакумова,
Координатор ООД по Свердловской области

Алена Абакумова,
Председатель отделения ООД по Свердловской области



Эстафета чистоты

ТЕМРЮК

Эх, мало мешков с собой взяли... Ну, зато будет повод повторить трудотерапию на природе!

Итог экологической акции «Эстафета чистоты», которую мы провели 29 сентября 2018 года – 20 мешков мусора!

Потрудились все на славу – от мала до велика. Побережье реки Кубань стало значительно чище благодаря участникам Общероссийского общественного движения «За сбережение народа» и аргонавтам из города Темрюка, Краснодарского края. Мы показали хороший пример, и теперь к нам поступают предложения от желающих присоединиться к следующей акции.

Приятно удивили дети своей активностью в процессе сбора мусора: Елисей Кушнерёв (8 лет), Роман Яковенко (10 лет), Софья Марджанишвили (7 лет). Мальчик Рома искренне удивился, получив подарок, сказал, что даже не рассчитывал на подарки, а делал это для своей родной Кубани. Гордость за подрастающее поколение. Всем участникам – огромное спасибо!

Предыстория.

После того как мы нашли самый грязный участок побережья реки и определились с датой проведения акции, написали в редакцию районной газеты с просьбой напечатать объявление о нашем мероприятии и призывом присоединиться всем желающим. Со своей стороны, как участники ООД «За сбережение народа» пообещали сообщить о результатах акции в Москву, приложив фото и видео отчёт.

За несколько дней до намеченной даты пошли к реке, чтобы согласовать, как лучше организовать уборку. Разбить на условные зоны, распределить участников на группы и вдруг... Акция в опасности! Самый грязный участок убран!

Но река Кубань длинная и мусора вдоль неё полно. Просто прошли дальше и увеличили площадь чистоты.

P.S. Кстати, объявление так и не напечатали. Но мы и без него справились!



Алла Лазаревич,
активист ООД «За сбережение народа»,
г. Темрюк



Благотворительные проекты в Клину

КЛИН



модуль для сбора #Добрых_крышечек в торговом центре «Континент» по адресу: г. Клин ул. Гагарина д. № 8. Пункты сбора крышечек организуют на своей территории как частные лица, так и компании, школы и различные учреждения. Координаторы проекта в Клину – Анастасия Кожемякина и Анастасия Заплетнюк (Полномочный представитель ООД «За сбережение народа» в г. Клин).

Вторым благотворительным проектом в Клину стал экопроект «Вторая жизнь» под девизом «Спаси жизнь, сохрани природу». Суть проекта в том, чтобы на обозначенных мобильных пунктах в микрорайонах города собирать вторсырьё (макулатуру, пластиковые бутылки и алюминиевые банки). Собранное вторсырьё направляется на переработку, а вырученные средства перечисляются в Благотворительный Фонд «Поможем вместе» на лечение клинских детей. На проведение подобной акции получено одобрение Главы городского округа Клин и Совета по присуждению премий «Наше Подмосковье». Информационную поддержку оказывают газета «Клинская неделька» и клинское телевидение ТНТ «Поиск». Клинские волонтеры и участники ООД «За Сбережение народа» активно участвуют в реализации проекта. Уже успешно провели две акции, где собрано свыше четырех тонн вторсырья. Таким образом, все вместе делаем этот мир чище и добрее.

Многие бездумно выбрасывают в мусорное ведро вторсырьё, не задумываясь над тем, что сдав его на переработку, можно сделать добрые дела: сберечь природу, здоровье людей, а маленькие пластиковые крышечки позволяют помочь, например, приобрести инвалидные коляски детям-сиротам. Собранные крышечки отправляются на завод по переработке вторсырья, а деньги за вторсырьё перечисляются в благотворительный фонд «Волонтеры в помощь детям-сиротам». Акция началась в Москве, затем распространилась на Подмосковье, Санкт-Петербург, Тулу и другие города России. В социально-экологическом проекте #Добрые_крышечки_Клин участвуют ЧИСТЫЕ крышечки с маркировкой «2», «02» внутри крышечки в треугольнике из стрелок. Также на крышечках может быть надпись PE, PE-HD или HDPE. В городском округе Клин в акции участвует уже десяток коллективов. Благодаря спонсорской помощи, установлен уличный

Анастасия Заплетнюк,
Полномочный представитель
ООД «За сбережение народа»
в г. Клин



Виды пластика



1 (ПЭТ, ПЕТЕ, ПЕТЕ)

Бутылки от напитков, упаковка от техники и продуктов



3 (ПВХ, PVC – ПЕТЕ поливинилхлорид)

Бутылки от химических продуктов



5 ПЕТЕ (PP, ПП)

Упаковка из-под шоколада, макарон, круп, пластиковых стаканчиков



7 ПЕТЕ (O, Other)

Все виды пластика, которые не попадают в перечень от 1 до 6



2 (PEHD, HDPE, PE-ND, HD-PE)

Бутылки от напитков и бытовой химии, крышки от бутылок, канистры



4 (PELD, LDPE, PE-LD, LD-PE)

Упаковочная пленка, контейнеры для еды, упаковка от бытовой химии



6 HDPE (PS, ПС)

Одноразовая посуда, вспененные подложки от овощей, пенопласт, игрушки



Если не мы, то кто?

СЕРОВ

Движение «За сбережение народа» – это очень важная и ответственная деятельность. Не каждый человек готов этим заниматься, но у нас в городе есть люди, которых объединяет стремление к здоровому образу жизни, к сохранению нашей природы, к изучению и сохранению культуры и истории родного края. Все они – участники Общероссийского движения «За сбережение народа». В Серове и Серовском районе проходит большое количество мероприятий по линии ООД «За сбережение народа».



В небольшом городе Новая Ляля в офисе АРГО под руководством Орловой Татьяны с 1 сентября 2018г. стартовала экологическая АКЦИЯ «Сдай использованную батарейку – сохрани почву от загрязнения». Мы собрали первые 110 использованных батареек за сентябрь месяца. Это 2200 кв. м почвы спасли от загрязнения. Все аргонавты г. Новая Ляля поддержали данную акцию, а самое главное откликнулись жители города. Чистота города – задача каждого жителя, Аргонавты всегда будут примером во всем.



Официально отделение ООД «За сбережение народа» в нашем городе было оформлено лишь в 2018 году, но фактически мы работаем в направлении сбережения народа уже продолжительное время. Постепенно сложились несколько направлений этой работы: экология, культура, благотворительность, патриотизм. Так, первым 12 лет назад родилось **направление «Экология»** вместе с клубом «СезонУдачи». Через этот клуб участниками которого являются более 100 жителей нашего города мы несем людям знания по экологическому земледелию, рассказываем о сохранении здоровья людей, сохранении экологии нашей планеты. Обязательно рассказываем про ООД «За сбережение народа». Аналогичные клубы были созданы и в городах Серовского района – г. Новая Ляля, Карпинск, поселке Лобва.



Каждый год команда наших людей, являющихся участниками ООД «За сбережение народа», выезжает на Байкал для участия в экологических акциях.



16 сентября этого года в День работников леса и лесной промышленности, в городе Серове прошла экологическая акция «Посади кедр». Больше ста человек аргонавтов с семьями: мужьями, детьми, внуками пришли сегодня на посадку кедров. Люди разных возрастов с огромным удовольствием занимались

озеленением и благоустройством родного города. Приятно было наблюдать, как молодые семьи, маленькие дети, молодые ребята трудятся с огромным удовольствием, со счастливыми лицами на благо будущих поколений. Что может быть лучше, чем совместный труд на свежем воздухе и наглядный пример для детей и внуков.

Кедр – одно из чудес планеты, символ сибирского здоровья и долголетия. Некоторые кедровые деревья растут 800 лет! И наши внуки, правнуки на протяжении сотен лет будут вспоминать человека, посадившего и вырастившего это величественное дерево. Уже сейчас у многих участников акции появилось в городе место, куда они точно будут часто приходить. Ведь каждый не просто поучаствовал в посадке дерева, но и прочувствовал ответственность за свое дерево.

Наша акция стала серьёзным вкладом не только в украшение своего города, но и в улучшение экологической обстановки. Теперь у нас в Серове точно будет свой кедровый парк! А если точнее, то уже есть!

Кедр – это дерево, являющееся символом роста и развития. Мы хотим, чтобы наш город развивался, становился еще более красивым и процветающим. Очень хочется, чтобы кедровый парк стал гордостью серовских аргонавтов, чтобы все жители города узнали про АРГО и Движение «За сбережение народа».



Направление «Здоровье» – это наша основная деятельность, которую мы проводим в различных форматах. Регулярно проводим Дни Здоровья, акции «Проверь свой уровень здоровья», «Здоровым быть модно» – ежегодные традиционные мероприятия. Все праздники проходят ярко, интересно. На них приходит много родителей с детьми. Проводим встречи в детских образовательных учреждениях: школах, детских садах на тему «Здоровье детей в руках взрослых», тестирование здоровья детей.



Мы не только участвуем в городских выставках, но и были организаторами городской выставки цветов и плодов в г. Карпинске. На ней проводили сбор овощей, которые затем увезли в Дом престарелых.





Направление «Культура» родилось из естественных потребностей наших людей и кандидатов в Компанию АРГО в расширении своего кругозора, в познании родного края. Мы очень много организуем поездок по Уралу. Изучаем историю, культуру, быт и традиции уральского народа. Во время поездок всегда начинаем рассказ в автобусах с информации про ООД «За сбережение народа», просмотра видео про Движение, рассказываем о наших мероприятиях.



Направление «Благотворительность»

Мы регулярно проводим акции по оказанию помощи учреждению для детей, оставшихся без попечения родителей, детям-инвалидам. Собирали деньги и покупали вещи для детей-сирот из центра реабилитации г. Новая Ляля.



Направление «Патриотизм»

Ежегодно мы проводим встречи для ветеранов и детей-войны к 23 февраля и 9 мая. Каждый год к 9 мая проводим акция «Подарок ветерану». В прошлом году я купила в Москве на конференции книгу А. Б. Красильникова и А. И. Пальцева «Знать и помнить». Мы с дочкой дома начали её вместе читать. И у нас родилась идея организовать одноименный проект, в котором мы соберем воспоминания детей войны, а также тех, чью семью война не прошла стороной. Что мы и сделали. А затем создали первый фильм. В нем воспоминания тех, кого мы называем «Дети войны». Все они участники Компании АРГО. Затем был второй фильм про историю одной замечательной семьи в годы войны.

Мы поздравляли ветеранов с праздником. Презентовали два первых фильма, а также вручили всем значки «9 Мая. За сбережение народа». А еще пили чай, пели песни и делились воспоминаниями.



Мы провели презентацию книги «Знать и помнить». Все участники встречи были очень растроганы, многие до слез. Люди нас благодарили, обнимали и говорили, что такой душевной встречи еще ни разу не было.

Я рассказала о том, что мы уже организовали в рамках ООД «За сбережение народа». Хочется отметить, что чем активнее наша деятельность, тем большее количество участников желают к нам присоединиться. А у нас уже очень много идей и запланированных дел во благо нашего народа и страны. Ведь если не мы, то кто?



Оксана Минуллина,
руководитель регионального
отделения ООД «За сбережение
народа» в г. Серове, Свердловской
обл.



Добрые дела в Тольятти

ТОЛЬЯТТИ

Под таким девизом 18 апреля в Тольятти прошла благотворительная акция, которую провели представители ООД «За сбережение народа». Мы посетили пансионат для престарелых инвалидов и вручили им небольшие подарки – продукцию АРГО для поддержания здоровья.



Делая добро, мы получаем от этого радость. Видя глаза людей, которые светятся счастьем, и улыбки на их лицах, мы сами становимся счастливее. Добро – это основа человека, его стержень, стремление и вера. Каждый человек наблюдает за тем, сколько зла происходит на нашей планете. И многие беды, к сожалению, происходят не только из-за того, что кто-то делает зло, а из-за того, что добрые люди не хотят противостоять ему и молча наблюдают за происходящим.

Мы не хотим наблюдать – мы хотим делать! Надеемся, что такие акции в Тольятти станут нашей доброй традицией.

В пансионате работает замечательный персонал. Внимательные к своим подопечным, отзывчивые, профессионалы своего дела.

Мы все такие разные, мы так не похожи друг на друга, но добро наполняет человеческую душу счастьем, ведь нет ничего лучше, как видеть благодарность на лице человека, которому помог.

Елена Французова,
активист ООД «За сбережение народа»,
г. Тольятти

*Будь добрым, не злись, обладай терпением.
Запомни: от светлых улыбок твоих
Зависит не только твоё настроение,
Но тысячу раз настроение других.*

Эдуард Асадов



День томича

ТОМСК

8 сентября 2018 г. томичи отметили День города.

Вот уже несколько лет праздник, посвященный образованию города Томска, мы называем «День томича».

И это не просто праздник с концертно-развлекательной программой и угощениями, это много возможностей чему-то научиться:

1. Готовить вкусняшки на «Улице Поваренка».
2. Поучаствовать в мастер-классах по прикладному искусству на «Аллее Творцов».

3. Поупражняться с луками и стрелами в «Роще Робин Гуда».

4. Нарисовать пейзаж в «Сквере Тюбика».

Мы, активисты ООД «За сбережение народа», разместились на «Стации Богатырей», в зоне спорта и здоровья.

Мы проводили тестирование здоровья всем желающим. За 4 часа работы было протестировано более 100 человек.

На момент проведения тестирования 80 % томичей имели средний уровень здоровья «хорошо» и «отлично».

Согласитесь, показатели хорошие, однако, есть над чем поработать. Поэтому всем участникам мы раздали приглашения пройти повторно тестирование в информационных центрах АРГО. Так же на празднике вместе с активистами ООД «За сбережение народа» работали студенты-волонтеры из Томского медицинского колледжа. Они

организовали для детей станцию «Кричалки» и угощали вкусной продукцией компании «Биолит».

В общем, праздник удался!

На Дне томича работали активисты Движения **Екатерина Кривошеина, Надежда Скирневская, Лариса Никифорова, Григорий Кичигин.**

По материалам регионального отделения ООД «За сбережение народа» в Томской области





ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ



8 (800) 700-54-52

Улица

1. Приучите ребёнка выходить на улицу с заряженным сотовым телефоном. Даже вынести мусор, даже в булочную. Пополните счёт на телефоне и проверьте заряд батареи.

2. Придумайте с ребёнком кодовое слово – необычное, чтобы его нельзя было угадать. К детям подходят на улице, говорят, что мама попросила забрать из школы. Когда ребёнок просит позвонить маме, ему показывают телефон и говорят, что на другом конце провода именно она. Расскажите ребёнку, что в подобной ситуации он обязательно должен спросить кодовое слово. И если человек не может его назвать, значит, ему нельзя верить.

3. Расскажите ребёнку, что есть три группы людей, к которым можно обращаться за помощью. Первые – полицейские. Вторые – люди в любой форме (*продавцы, кассиры, охранники, организаторы мероприятия*). Третьи – люди с детьми.

4. Разъясните главное правило: потерялся – стой на месте, не пытайся «найтись» самостоятельно, никуда не уходи. Просто жди – тебя в любом случае найдут. Исключение: если ты потерялся в малолюдном месте, а совсем рядом территория, где много людей. Тогда выходи к людям, стой и жди.

5. «Я позову взрослых, и вам помогут», – таким должен быть ответ вашего ребёнка на любые просьбы о помощи со стороны незнакомых людей. Например, к ребёнку подходит женщина и просит помочь донести продукты. Надо ответить: «Я сейчас позову кого-нибудь из взрослых».

6. Объясните ребёнку, что его могут пытаться увести силой. «Не трогайте меня, я вас не знаю», – научите ребёнка кричать эти слова во весь голос, что есть силы. Репетируйте эту фразу – дети стесняются кричать в опасной ситуации.

7. Выучите с ребёнком ваш номер телефона. Объясните, чтобы звонил вам в любой подозрительной ситуации: если потерялся в торговом центре, если вышел не на той остановке, если за ним долгое время идёт незнакомый человек.

8. Убедитесь, что ребёнок знает ФИО всех членов семьи, которые живут с ним в одной квартире.

9. Путь от дома до школы и обратно должен быть безопасным: никаких заброшенных домов и участков. Проложите маршрут вместе, выберите дорогу, где всегда есть люди. Пусть этот путь будет не коротким, но безопасным.

Не трогайте меня,
я вас не знаю!



Дом

10. Разъясните, кто «свой», а кто «чужой». Перечислите вместе, кого можно назвать «своими» – это могут быть близкие друзья или родственники. Все остальные – «чужие».

11. Договоритесь с ребёнком: если он идёт по тёмному подъезду, безлюдной улице один, – он звонит вам и рассказывает, что делает и что видит.

12. Научите ребёнка звонить в экстренные службы (*с мобильного телефона – 102, 112, а с городского – 02*): называть себя, рассказывать, что случилось, определять адрес или место происшествия.

13. Напомните детям, что злоумышленники часто переодеваются в форму врачей и полицейских. Если за дверью люди представляются кем-то из них, «сантехником» или «почтальоном»,

ребёнок прежде всего должен позвонить вам. И опять-таки поможет кодовое слово – если «гость» не назовёт его, значит, он чужой. Ни в коем случае не открывать дверь, даже если стучат очень настойчиво.



Транспорт

14. Обсудите правила поведения в транспорте: если ребёнок проехал нужную остановку – он сразу звонит вам. Если телефон не работает – надо обратиться к кондуктору: по инструкции он обязан помочь маленькому пассажиру. В случае, если ребёнок уже вышел на незнакомой остановке, надо найти человека с ребёнком и попросить о помощи.

15. Объясните, что, если ребёнок не успеет сесть в автобус вслед за родителями и останется один на остановке, – пусть на ней и остаётся – вы за ним обязательно вернётесь.

16. Случается, что ребёнок сел в автобус, а мама не успела. Расскажите, что нужно выйти на следующей же остановке и ждать маму.

Остановите, пожалуйста,
на следующей остановке!

