

Будем здоровы?

Населению России и стран СНГ предписано расстаться с вредными привычками



Четыре дня в Манеже гостей, посетителей, СМИ настойчиво убеждали беречь здоровье и отказаться, наконец, от вредных привычек. В Москве проходил первый Межгосударственный форум стран СНГ "Здоровье населения - основа процветания стран Содружества" при поддержке Исполнительного комитета СНГ, Межгосударственного фонда гуманитарного сотрудничества государств-участников СНГ. Содействовали представительной встрече администрация Президента РФ, МИД, Минздрав, Минспорт, Минобрнауки, Минкультуры, Минприроды, правительство Москвы.

У организаторов форума свое отношение к здоровью. Для них оно заключается не просто в отсутствии болезней, а в состоянии физического, морального, психического, экологического и социального благополучия. Уверенную эту позицию разделяют, к сожалению, далеко не все. Есть на просторах СНГ и те, кто живет неправильно: двигается мало, ест не то, что нужно, а главное - понятия не имеет, что на 50% здоровье человека зависит от образа жизни. А от здравоохранения (кто бы мог подумать!) лишь на 10%. Неудивительно, что мы массово страдаем от тяжелых недугов: сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии... Потокаем вредным привычкам, а это, как известно, переизбыток, алкоголь, курение... Отсюда и последствия. По прогнозам ВОЗ, в следующем десятилетии количество смертей в мире по этим причинам вырастет на 17%.

Бороться со злом нужно всем миром - уверены организаторы форума. То есть

привлекать и стар, и млад к занятиям физкультурой и спортом, стараться отучать народы стран СНГ от губительных страстей. Россия накопила огромный опыт формирования здорового образа жизни. Как сказала, открывая форум, помощник Президента РФ Татьяна Голикова, в нашей стра-



не действуют около 600 взрослых и примерно 100 детских Центров здоровья по самым разным направлениям. Не в последнюю очередь их усилиям мы обязаны тем, что физкультурой и спортом в России занимаются более 20% россиян. Увеличивается количество спортивных сооружений. За четыре года их число выросло с 238 тысяч до 254. Благодаря настойчивости энтузиастов в тяжелой борьбе с наркотиками наметилась тенденция к снижению их потребления даже среди подростков.

Инициатива проведения форума принадлежит Общероссийской общественной организации Лига здоровья нации. Короткое интервью "Поиску" дал президент лиги академик

РАН и РАНХ Лео БОКЕРИЯ: - Мы созданы в 2003 году по инициативе видных деятелей культуры, медицины, спорта. Почти все это время проводили форумы "Здоровье нации - основа процветания России". Под их эгидой создавались конгрессы, где обсуждались вопросы здоровья нации в связи с культурой, спортом, здравоохранением, образованием... Но этот год особый - Год спорта и здорового образа жизни, и мы впервые решили провести форум в межгосударственном масштабе, для чего пригласили в Москву коллег из стран СНГ. Задачи поставили вполне реальные: как привить здоровый образ жизни и исключить вредные привычки? Ведь люди подчас об этом не задумываются. Их лишь учат профессии, а как сохранить здоровье, как оградить себя от вредных наклонностей - об этом они и понятия не имеют.

Попытка возразить академи-

ку, что, мол, не так-то просто взять да в одночасье распрощаться с привычками, пусть и вредными, была обречена на провал. Ответ был категорический:

- Если человек хочет жить долго и чтобы жизнь его была качественной, он должен об этом думать, к этому стремиться. Интересное исследование провели ученые: они выяснили, в каком районе Москвы люди живут дольше. К их удивлению, оказалось - в центре города, хотя там выше загазованность, больше шума... А дело решил более высокий уровень образования: люди эти много читают и думают. Быстрее других начинают понимать, что от вредных привычек избавляться необходимо.

С каждым годом у нас появляется все больше сторонников. Судим об этом и по возрастающему числу заявок на гранты президента страны, распространяющиеся на оздоровление населения. Вместе, уверен, нам удастся внушить обществу, что вылечить всех - детей и взрослых - никаких средств не хватит. Необходимо формировать здоровый образ жизни. Вот на что нужно тратить деньги! Свое мнение хотим донести до глав государств СНГ, чей саммит пройдет этой осенью.

Практически те же вопросы поднимал в своем докладе и директор НИИ питания



РАН Виктор ТУТЕЛЬЯН. Необходимо, убежден он, менять менталитет нашего народа. И делать это нужно всем, в том числе медикам и СМИ. Понятно, что одними призывами не обойтись. Поэтому надо бить в одну точку - обучать людей внимательно относиться к своему здоровью, заниматься спортом, правильно питаться... Учить, например, беременных женщин, что нужно делать, чтобы родить здорового ребенка. Надо перестать рассчитывать на содействие различных служб и министерств, а понять - необходима личная ответственность за здоровье собственное и своих близких. Сумели же американцы переломить ситуацию, ограничив потребление жирной пищи. Вот и нам необходимо объединиться, чтобы добиться подобного результата.

Усилия энтузиастов здорового образа жизни отразились в обширной выставке стран СНГ и России, представленной более чем 30 регионами. Среди институтов, организаций, фирм приятно было встретить старых знакомых - Томский политех, МГТУ им. Н.Э.Баумана, МГУ... В его экспозиции нас ждала неожиданность: разработка не "технарей", а психологов. Это прибор размером с большой смартфон, его закрепляют на руке, и он записывает и хранит в памяти ряд физиологических показателей: ЭКГ, кожно-гальванические реакции и др. Теперь в самых разных

Аппаратура эта стандартная, студенты-четверокурсники лишь "научили" ее интерпретировать нужные им результаты. Прибор успешно работает в поликлиниках. А психологи продолжают его совершенствовать и улучшать характеристики, стараясь найти для него новое применение.

Необыкновенные возможности сулят пептидные препараты Центра ревитализации и здоровья Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии. Пока они существуют в виде биологически активных добавок, но уже регистрируются в качестве лекарственных препаратов. Самый известный среди них - эндолутен - снижает риск развития онкологических заболеваний в три - пять раз, сердечно-сосудистых заболеваний в три раза. Биопрепараты, полученные из органов животных, действуют непосредственно на "больное место", активизируя его работу.

Чтобы размяться на тренажерах Всероссийского исследовательского института спорта, посетители занимали очередь. Всеобщее внимание привлекла небольшая платформа, движущаясь по сложной траектории. Она помогает выработать координацию и устойчивость, а заодно мышцы тренировать и позвоночник укреплять. По мнению специалистов, этот чрезвычайно эффективный универсальный тренажер с практически безграничными возможностя-



ситуациях (испытывая стресс, перегрузки, усталость) по показаниям прибора мы судим о реакции нашего организма. И тут же принимаем защитные меры. Прибор, как говорится, позволяет держать руку на собственном пульсе, контролировать свое состояние. У человека вырабатывается своего рода условный рефлекс: видя, что ситуация становится опасной для него, самостоятельно приводит свои показатели в норму. Со временем он привыкает управлять самочувствием без прибора.

ми послужит для спортивных тренировок, реабилитации и фитнеса.

...Редкий случай: все, с кем удалось поговорить в Манеже, буквально источали оптимизм - настолько были уверены в окончательной победе здорового образа жизни и безоговорочном поражении вредных привычек. Даже завидно как-то стало. Но вот что подумалось: ну, будем все мы, в конце концов, здоровыми, а счастливыми нас это сделает?

Юрий ДРИЗЕ

Фото Ольги ПРУДНИКОВОЙ

