

# Любовь и лень ведут к здоровью

Двигайтесь, улыбайтесь и не злоупотребляйте компьютером – рецепт здорового образа жизни от первого заместителя председателя комитета Государственной Думы по охране здоровья **Татьяны Яковлевой**

→ ЭКСКЛЮЗИВ



**В Москве после церемонии награждения победителей Всероссийского конкурса среди региональных СМИ, пишущих о здоровье, «Панацея», в котором «Шахтинские известия» заняли I место в номинации «Нет» социальным болезням» за тематическую полосу «Жизнь без наркотиков», Татьяна Яковлева ответила на вопросы выпускающего редактора газеты.**

– Татьяна Владимировна, при подготовке материалов по наркомании, алкоголизму мы старались больше говорить о профилактике. В стране активно обсуждался вопрос о введении в школах третьего урока физкультуры, и в этот период «Шахтинские известия» реализовали проект «Физкульт-Ура». На Ваш взгляд, какова роль журналистов в таких дискуссиях?

– Я потому и принимаю участие в церемонии награждения конкурса «Панацея» и встречаюсь с представителями СМИ – журналисты действительно очень важны. Здоровье человека лишь на 7-8 процентов зависит от медицинской помощи, на 15 – от генетических факторов, на 20 процентов – от экологии и более чем на 50 – от образа жизни. А значит, нужно менять менталитет. Я веду партийный проект «Россия, мы должны жить долго!», работаю с вузами, со школами, именно с молодежью. Когда спрашивают «Что такое здоровый образ жизни?», в ответ молчание гробовое. Потом потихоньку доносится: «Поспать», «Поесть». Понимаете? Мы провели опрос – половина респондентов считают: вовремя поесть и поспать – это и есть здоровый образ жизни, в качестве отрицательного фактора называют вредные привычки. Формула вырисовывается такая – не пить, не

курить, с чужими женщинами не гулять. Надо четко говорить, что такое здоровье, информировать о нормах здорового образа жизни.

– И как, на Ваш взгляд, менять менталитет?

– Если мы будем говорить «Солнце, воздух и вода – ваши лучшие друзья», никакого эффекта не будет. А вот конкретно сколько литров воды пить, какие продукты кушать, какую одежду носить... Ведущий кардиохирург России, известный ученый Лео Бокерия в одном своем выступлении сказал, что для здоровья сердечно-сосудистой системы надо не менее 40 минут гулять. Даже я, врач, выходя на прогулку с собакой, засекаю время. Физическая культура – это не только фитнес. Мне многие родители говорят: «Вы знаете, сколько стоят занятия?» Отвечаю: «А когда вы в последний раз гуляли с ребенком, прыгали через скакалку, играли с мячом?»

ученые в результате исследования определили состояния, которые способствуют здоровью. Это любовь, смех и ... лень. Недаром в советское время курс лечения был 21 день. Вот три недели делайте то, что вам нравится, – читайте, лежите на диване, гуляйте. И не живите по распорядку, ученые утверждают: это приводит к стрессу.

– А какие темы сейчас особенно нуждаются в освещении?

– Сейчас в стране самое «болезненное место» – это подростковая тема. Недаром вы здесь победили в номинации «Нет» социальным болезням, то есть наркомания, алкоголизм, а на первой позиции – подростковые суициды. (От автора. Об этом читайте в одном из ближайших номеров «Шахтинских известий».)

– А самые распространенные проблемы здоровья молодежи?

– Лидеры «рейтинга», по данным центров здоровья, гиподинамия, на-

культуру. Вот не любим мы сравнения с Америкой, а у них, простите, очень полный ребенок хоть пять метров, а в школьной эстафете бежит. И никто над ним не смеется. А у нас? Мы проводили исследования физической активности детей. Семь человек, одни и те же, бегут, а остальные 40 в ладоши хлопают. Хотя эти семеро как раз спортсмены.

А зависимость детей от компьютера? Развиваются психозы, агрессивность. Мне недавно четырехлетняя девочка из хорошей семьи заявляет: «Давайте, тетя Таня, поиграем!». «В какую игру?», спрашиваю. «Я вам буду резать горло, а вы будете говорить «Бе-е-е...». Я действительно была просто в шоке. Так влияет компьютер.

– Татьяна Владимировна, из Вашего опыта какие способы подачи социальной информации самые эффективные?

– Мы сейчас призываем вести здоровый образ жизни и при этом пугаем. На позитиве надо все строить, не на негативе. Молодежь уже не запугаешь никакими «Капля никотина убивает лошадь». Такая у меня к журналистам огромная просьба.

У нас журналы постоянно публикуют разные рейтинги, например, кто самый богатый. А кто самый здоровый? Почему не размещают? Почему бы студенту не дать повышенную стипендию не только за хорошую учебу, но и за то, что он ведет здоровый образ жизни?

– Но на одном менталитете далеко не уедешь...

– Действительно, если говорить о молодежи, то 48 процентов вузов страны даже не имеют спортивного зала, не то что бассейна. А если он и есть, на первом курсе позанимаются 50 часов, почесываясь и покачиваясь, а потом



Плакат Н. ВЕЛЕЖАЕВА, 1958 г. Тогда было стыдно...

Побольше полезных советов. Например, нужно выпивать в день 1,5-2 литра воды. Почаще напоминать о профосмотрах. Женщины после 40 лет практически вообще не ходят к гинекологу. А как раз в это время развиваются разные болезни. А мужское бесплодие! Это особая тема. 50 процентов!!! Отсюда психозы, суициды. Мужчины тоже должны проходить профилактические осмотры. Побольше таких факторов приводить – это и будет эффективной профилактикой.

Духовное, психическое состояние – на первом месте, по определению Всемирной организации здравоохранения. Улыбка, хорошее настроение – это тоже здоровье. Американские

рушения осанки, ожирение, зависимость от компьютера. И как раз в этих направлениях нужно усилить профилактику.

Спорт – это великое дело. Но нам надо развивать именно физическую

## Мнение

«Если говорить о здоровом образе жизни, то это лишь часть решения проблемы. Журналисту надо искать глубинные причины и связи. Если он хочет хорошо писать на темы здоровья, ему не следует забывать о социальной несправедливости и неравенстве, потому что именно они в большой степени влияют на здоровье людей. Самые здоровые страны – это те, где разрыв между бедными и богатыми наименьший.»

Андре ПИКАР,  
известный канадский журналист, писатель.  
(Из книги «Журналистика для здоровья нации»)

## Из Шахт в Шахтерск

отправились юнкоры

→ МОЛОДЕЖЬ.RU

**Юнкоры – авторы спецвыпуска газеты «Шахтинские известия» «Поколение Next» Максим БАБИЧЕВ, Татьяна СТАРЧАК, Евгения ЧЕРНЫШОВА, руководитель творческого объединения «Свой голос» городского Дома детского творчества Наталья МАХИНЯ и руководитель творческого объединения «Дебют» ГДДТ Мария ГАВШИНА по приглашению Донецкого детско-молодежного центра и Лиги юных журналистов Донецкой области отправились в Шахтерск в редакцию «5-й модуль» в гимназии города.**

Поездка с 20 по 24 февраля проходит под патронажем Ростовского отделения Союза журналистов России и Генерального консульства Украины в Ростове-на-Дону. Как отмечалось в приглашении, «это поощрение за большую организаторскую и воспитательную работу, направленную на подготовку кадрового резерва, большой вклад в развитие международных и добрососедских взаимоотношений, высокий уровень газеты «Поколение Next».

Репортажи юнкоры – в ближайших номерах.

## Молодежная лихорадка

→ газета в образовании



**Опыт работы «Шахтинских известий» вошел в карту издательских проектов по вовлечению молодежной аудитории, опубликованную в федеральном журнале «Журналист» Альянсом независимых региональных издателей (АНРИ).**

В рамках всемирного проекта «Газета в образовании» уже прошла веб-конференция, в которой наша газета принимала участие. «Шахтинские известия» рассказали об опыте создания детской газеты «Радуга», спецвыпуска «Поколение NEXT», методах работы с молодежью и способах ее привлечения в конкурсы и проекты редакции, такие как «Физкульт-Ура», «Как слово наше отзовется», «Конкурс социального плаката» и другие. Об этом и рассказывается на страницах журнала «Журналист».



**Вероника СКВОРЦОВА, заместитель министра Минздравсоцразвития России:**

– Здоровье – это не только физическое развитие. Это гармоничная личность – от биопроцессов до духовных ценностей. Без активного желания человека быть здоровым его невозможно «оздоровить». А в профилактике нет особых тем. Физическая культура, активность, правильное питание, качество воды, хорошая экология – все важно. Что касается здравоохранения, то самый главный момент, чтобы наши участковые врачи, педиатры на 50 процентов своего рабочего времени трудились именно в профилактическом направлении. Мы сейчас стараемся добиться этого, пересмотреть стандарты работы наших сотрудников.

вообще несколько лет нет уроков физкультуры, в том числе и в медицинских вузах.

– Только ли на подростков надо ориентироваться?

– Однажды встретила со школьным самоуправлением, это ученики 9-11 классов. Они откровенно признались, что не говоря уже о распространении в школах «травки» использованные медицинские шприцы свободно лежат в туалетных комнатах. Мы общались, и один мальчик предложил: а вы поговорите сначала с нашими родителями, перевоспитайте их. И ведь действительно. Нередко даже в благополучных семьях можно наблюдать такую сцену. Праздничный обед, садятся за стол, «чокаются» фужерами, при этом какой-нибудь малыш ради шутки тоже, как и взрослые, с бокалом. Нам кажется – ерунда, а это все влияет на психику ребенка, появляется стереотип. К четырем годам у малыша уже сформировался характер. А многие родители этого не знают и рассуждают: в школу пойдет, потом будем воспитывать. Поэтому, конечно, и для родителей должны быть материалы. Надо менять менталитет. Без первичной профилактики мы с этим не справимся. Как мы можем делать дорогостоящие операции в связи с инфарктами, инсультами, если мы не профилируем это состояние? Поэтому роль журналистов в вопросах освещения здорового образа жизни велика и тем более необходимы подобные конкурсы.

Фоторепортаж с церемонии награждения победителей и Международной конференции «Журналистика в 2011 году», проходивших в МГУ им. М.В. Ломоносова, - на сайте [shakhty-media.ru](http://shakhty-media.ru) в разделе «Город наш».

Подготовила Наталья ЕРШОВА