



**ГОРОД РОГАЧЕВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Декабрь 2022
Выпуск №12**



Информационный бюллетень

**Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»**



В этом номере:

- + 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.....стр.2-3**
- + 15 декабря – День профилактики травматизма.....стр.4**
- + Что такое иерсиниоз.....стр.5-6**
- + Здоровый сон – профилактика многих заболеваний.....стр.7**
- + Что мы знаем о парентеральных гепатитах.....стр.8**
- + Встретим праздник и проведем его без проблем..... стр.9**
- + Профилактика обморожений.....стр.10**

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Всемирный день борьбы со СПИДом под эгидой «Время для равенства»



Ежегодно 1 декабря во всем мире проводятся профилактические мероприятия в рамках Всемирной кампании против ВИЧ/СПИДа, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом.

Всемирный день борьбы со СПИДом был учрежден в 1988 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения и Генеральной Ассамблеи ООН. Этот день стал одним из самых важных международных дней, связанных с повышением информированности и возможности отметить достижения в сфере профилактики ВИЧ-инфекции и расширения доступа к лечению. Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, которая обозначает поддержку, сострадание и надежду на будущее без СПИДа.

Всемирный день борьбы со СПИДом всегда посвящен определенной теме. Тема этого года - «Время для равенства». Спустя четыре десятилетия борьбы со СПИДом, продолжает существовать неравенство в доступности тестов, лекарств, новых технологий и научных данных в странах Африки и Азии. Проблема распространения ВИЧ-инфекции остается одним из медицинских и социальных глобальных вызовов, с которым сталкиваются все без исключения государства. Необходимо и дальше расширять доступность качественных средств профилактики, диагностики и лечения заболевания; программ поддержки ключевых и уязвимых групп населения; реализовывать мероприятия, способствующие устранению неравенства и искоренению СПИДа.

По данным Всемирной организации здравоохранения общемировое число людей, живущих с ВИЧ, в 2021 году составило 38,4 миллиона человек, с начала эпидемии от связанных со СПИДом болезней умерло 40,1 миллиона человек.

По состоянию на 1 ноября 2022 года в Беларуси с ВИЧ-положительным статусом проживает более 24 тысяч человек. За последнее десятилетие наибольшее количество новых случаев регистрируется в возрастной группе 35-49 лет, преобладает половой путь передачи ВИЧ - на его долю приходится более 80% впервые выявленных случаев.

Республика Беларусь неизменно проводит активную политику в области противодействия распространению ВИЧ/СПИДа. В рамках национальных ответных мер на распространение ВИЧ-инфекции реализуется Государственная программа «Здоровье

Пути передачи ВИЧ

Половой – при непостоянном половом партнере, при искусственном оплодотворении

Через загрязненные медицинские инструменты, у наркоманов – через зараженный шприц



От матери-ребенку: внутриутробно, при родах, при кормлении грудным молоком

Через кровь: при переливании крови, пересадке органов и тканей.



народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы, в которой определены задачи и пути достижения новой стратегической цели ЮНЭЙДС «95-95-95», включая меры по вовлечению в программы лечения всех людей, живущих с ВИЧ, в том числе из ключевых групп населения, а также поддержание и расширение научно-обоснованных мер профилактики ВИЧ-инфекции.

В нашей стране создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию. Пройти тестирование, в том числе анонимное, можно в любом учреждении здравоохранения, располагающем процедурным кабинетом. На базе государственных организаций здравоохранения и негосударственных некоммерческих организаций функционируют кабинеты профилактики ВИЧ-инфекции и анонимно-консультативные пункты, предоставляющие услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию для ключевых групп населения. Обследование на ВИЧ можно пройти не только в учреждении здравоохранения, но и дома самостоятельно, купив тест в аптеке.



С 2018 года в Беларуси предусмотрен универсальный доступ пациентов к антиретровирусной терапии, то есть государство гарантирует предоставление лечения ВИЧ-инфекции всем людям, живущим с

ВИЧ, независимо от стадии болезни и уровня иммунитета. На сегодняшний день в республике 87% людей, живущих с ВИЧ, получают антиретровирусную терапию, тем самым сохраняя свое здоровье и качество жизни. За последние пять лет охват лечением пациентов с ВИЧ-инфекцией вырос в 1,8 раза. В стране налажено производство антиретровирусных препаратов, которое обеспечивает 82,1% от всех назначаемых в настоящее время схем лечения.

Благодаря скоординированной работе государственных, международных и негосударственных некоммерческих организаций в Республике Беларусь сформировалась устойчивая тенденция к снижению заболеваемости ВИЧ-инфекцией и СПИДом, а также смертности от причин, связанных с ВИЧ. Беларусь поддерживает статус элиминации передачи ВИЧ от матери ребенку, расширяется география сервисов предоставления профилактических услуг для ключевых групп в государственных организациях здравоохранения.

В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом на республиканском и региональном уровнях, в учреждениях и организациях организовываются информационно-просветительские мероприятия. Они будут проходить как в традиционных форматах, таких как акции, ток-шоу, выступления, так и в современных форматах мероприятий с использованием интернет-пространства, флеш-мобов, конкурсов и выставок работ с демонстрацией личного отношения к проблеме и предложений по повышению эффективности профилактических мероприятий, недопущению стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ.

15 декабря – День профилактики травматизма



Ежегодно в Республике Беларусь травмируется около 800 000 человек, вследствие чего травматизм является важной социально-экономической проблемой в связи с высокими показателями распространенности и тяжестью его последствий: инвалидностью и смертностью. Травматизм населения – один из важнейших показателей, характеризующих общественное здоровье.

Профилактика травматизма обеспечивается путем поддержки на всех уровнях государственного управления, выделения необходимых ресурсов, создания

организационно-кадрового потенциала, а также с привлечением средств массовой информации, общественных организаций и широких слоев населения.

Исследования ВОЗ показали, что число смертей из-за травм каждый год возрастает. В ближайшее время эту проблему могут усугубить такие факторы, как урбанизация и глобализация, экологические изменения и автомобилизация. В то же время успехи развитых стран по снижению смертности от травматизма показывают, что многие травмы и несчастные случаи можно предотвратить.

За последние годы в Беларуси значительно изменилось отношение к травматизму и его профилактике. Данная проблема признается чрезвычайно актуальной и воспринимается как обязанность общества.

Актуальным на сегодняшний день остаётся зимний травматизм. С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. На зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности. В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие – преимущественно лица трудоспособного возраста (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Во избежание травм соблюдайте следующие меры предосторожности:

- ✚ выбирайте обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва будет с крупной нескользящей ребристостью;
- ✚ научитесь «зимней» походке: в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните: чем быстрее шаг – тем больше риск упасть;
- ✚ людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;
- ✚ в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы всё же поскользнётесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать. Если вы всё же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;
- ✚ не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.

Что такое иерсиниоз



Иерсиниоз - острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта, сыпью на коже, болями в мышцах и суставах.

Увеличение заболеваемости отмечается в зимний и весенний периоды, вследствие повышения биологической активности грызунов. Болеют иерсиниозом, как взрослые, так и дети всех возрастных групп, но чаще 2-5 лет, а также пожилые люди с ослабленным иммунитетом. Источником инфекции являются

мышевидные грызуны, сельскохозяйственные, домашние животные, птицы, а также больной человек и бактерионоситель.

Основной путь передачи иерсиниоза - пищевой (алиментарный). Факторами передачи чаще всего являются инфицированные овощи и фрукты, корнеплоды, употребляемые в пищу в сыром виде, либо без предварительной или недостаточной термической обработки, а также мясные продукты и птица, молоко и молочные продукты, приготовленные с нарушением температурного режима или вторично обсемененные готовые блюда, вода при употреблении из открытых водоемов. Заражение от человека (через руки, посуду, предметы обихода) происходит довольно редко.

Иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах: свежих овощах сохраняются - до 3-х месяцев, соленых - до 3 - 15 дней, хлебе и кондитерских изделиях - до 16 - 25 дней, молоке - до 17 дней, молочных продуктах (твороге и сыре) - до 20 дней, сливочном масле - до 124 дней. Продуктами, наиболее часто подвергающимися заражению возбудителями иерсиниоза, являются овощи и корнеплоды - морковь, капуста, зеленый и репчатый лук, различные соленья - квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры. Необходимо учитывать, что иерсинии могут размножаться и при пониженной температуре холодильника.

ИЕРСИНИОЗ. БОЛЕЗНЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

ТЕМПЕРАТУРА ОТ + 4 ДО +8°C - ТА САМАЯ, ЧТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ — НЕ ТОЛЬКО НЕ ТОРМОЗИТ РАЗМНОЖЕНИЕ ИЕРСИНИИ, А НАОБОРОТ СТИМУЛИРУЕТ ЕГО. ПОЭТОМУ ВРАЧИ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ИЕРСИНИОЗ "БОЛЕЗНЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА".

ВОЗБУДИТЕЛЬ

БАКТЕРИЯ ИЕРСИНИЯ

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ

ЧАЩЕ ВСЕГО ГРЫЗУНЫ

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ПЛОХО ПРОМЫТЫХ ОВОЩЕЙ ИЛИ ФРУКТОВ, ДРУГИХ ПРОДУКТОВ, ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ГРЫЗУНОВ

КАКИЕ СИМПТОМЫ

ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ЖИВОТЕ, РВОТА, ДИАРЕЯ, МЫШЕЧНАЯ И СУСТАВНАЯ БОЛЬ, СЫПЬ, ЖЕЛТУХА

ПРОДУКТЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

ОВОЩИ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В СЫРОМ ВИДЕ, ОБРАБОТКА КОТОРЫХ ЗАТРУДНЕНА, НАПРИМЕР, КАПУСТА, ЗЕЛЕНЬ



Чаще всего заболевание начинается внезапно с повышения температуры тела до 38 - 40°C, озноба, общей слабости. Лихорадочный период обычно длится 7 - 10 дней. Выражены признаки общей интоксикации: головная боль, головокружение, слабость, недомогание, снижение аппетита, боли в мышцах и суставах. Затем появляются интенсивные боли в животе, локализующиеся преимущественно в правой подвздошной области. Стул учащается до 10-15 раз в сутки, обильный, жидкий, зловонный. На кожных покровах могут появляться высыпания. Характерно увеличение лимфатических узлов, печени и селезенки.



Основные меры профилактики:

- ✚ не следует покупать, хранить и употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды с признаками порчи;
- ✚ овощи, корнеплоды, фрукты и ягоды, идущие на приготовление блюд, употребляемых в сыром виде необходимо подвергать тщательной первичной обработке (очистка, мытье, затем промывание под проточной водой и ошпаривание кипятком);
- ✚ готовые к употреблению продукты и блюда необходимо хранить отдельно от сырых продуктов в закрытом контейнере или пакете;
- ✚ блюда из мяса, птицы и других продуктов животного происхождения готовить при достаточной термической обработке;
- ✚ хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике;
- ✚ салаты следует употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
- ✚ для обработки сырых и готовых продуктов необходимо использовать отдельный кухонный инвентарь и посуду (разделочные доски, ножи, миски), затем тщательно промывать и просушивать;
- ✚ для питья использовать качественную питьевую воду (кипяченую либо бутилированную, фасованную в заводской упаковке);
- ✚ строго соблюдать правила личной гигиены;
- ✚ проводить профилактические мероприятия по борьбе с грызунами;
- ✚ рекомендуется регулярно, не реже одного раза в месяц, подвергать влажной обработке холодильник, чтобы предотвратить заражение продуктов иерсинией.

Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!

Здоровый сон-профилактика многих заболеваний

Сон — одно из самых странных и загадочных состояний человека, во время сна мозг очищается от вредных веществ и токсинов, которые накопились во время бодрствования.

Сколько же нужно спать? Люди в «естественных» условиях, без будильников и искусственного освещения, спят от 7 до 8,5 часов. Потребность в сне зависит от возраста — детям и подросткам нужно спать более 9 часов, люди старше 60 лет могут отдыхать по 7,5 часа или меньше. Но спать менее шести часов в сутки — то же, что не спать вообще.



Спать лучше всего в темноте. За качество нашего сна отвечает гормон мелатонин, а за пробуждение — кортизол. Если вы спите в освещенном помещении, уровень «гормонов сна» падает, зато начинают выделяться «гормоны бодрости». Все это делает сон намного хуже и может вызвать в организме нарушения.

Найдена явная связь между плохим сном и использованием телевидения и интернета по вечерам. Если вечером без гаджетов вам не обойтись, лучше пользоваться «читалками» с электронными чернилами или хотя бы снижать яркость экрана.

Что случится с организмом, если не выспаться одну ночь?

- ✚ Ухудшается внешний вид. Оказалось, что сонные люди выглядят менее привлекательными и более печальными: у них заметили свисающие веки, красные и опухшие глаза, темные круги под глазами, бледность и большее количество морщин.
- ✚ Вы более голодны. Исследования показали, что не выспавшиеся люди отличаются повышенным аппетитом: выбирают большие порции, предпочитают более калорийную пищу и чаще едят фастфуд.
- ✚ После бессонной ночи человеку становится сложнее контролировать эмоции, он становится более забывчивым и хуже концентрируется на выполнении задач.
- ✚ Вырастает шанс простудиться. Люди, сон которых длится меньше 7 часов, заболевают чаще тех, кто спал 8 часов и больше.
- ✚ Повышается шанс попасть в аварию. Даже одна ночь недосыпа снижает степень координации, причем у некоторых — крайне резко.

К чему ведет постоянный недосып? Растет риск развития ожирения, увеличивается риск преждевременной смерти. Здоровье ухудшается. Доказана связь постоянного недосыпа с риском развития инсульта, сахарного диабета, а также повышенным артериальным давлением, атеросклерозом, сердечной недостаточностью и инфарктом миокарда, онкологическими заболеваниями.

Привычка поздно ложиться и рано вставать — бомба замедленного действия для нашего здоровья, с которой лучше разобраться сейчас и снизить риск опасных заболеваний

Что мы о парентеральных гепатитах

Парентеральные вирусные гепатиты (ПВГ) – группа инфекционных заболеваний человека вирусного происхождения, относящихся к числу повсеместно распространенных болезней и занимающих одно из ведущих мест в инфекционной патологии человека.

За 9 месяцев 2022 года в Рогачевском районе зарегистрировано 2 случая острого парентерального вирусного гепатита С среди взрослого населения. В одном случае причиной инфицирования послужило потребление инъекционных наркотических средств, во втором случае – причина не установлена. Оба случая выявлены при обращении за медицинской помощью в организации здравоохранения.

По сравнению с аналогичным периодом прошлого года зарегистрирован рост заболеваемости хроническими гепатитами в 2 раза. Впервые установленных случаев парентеральных хронических вирусных гепатитов - 12, в том числе парентеральный хронический вирусный гепатит В - 3 случая, парентеральный хронический вирусный гепатит С – 9 случаев.

Парентеральные вирусные гепатиты В, D, С, F, G, TTV, Sen V характеризуются тяжелым клиническим течением, поражают печень, часто переходят в хроническую форму. Перенесенные парентеральные вирусные гепатиты являются частой причиной цирроза и первичного рака печени. Наиболее часто встречаются гепатиты, вызванные вирусами В и С.

Источником инфекции является больной острой или хронической формой заболевания человек, а также носители вируса, не имеющие клинических проявлений инфекции. Заразность источника инфекции определяется активностью патологического процесса в печени и концентрацией вируса в крови.

Парентеральные вирусные гепатиты передаются:

- + половым путем;
- + контактно-бытовым путем: через загрязнённые кровью предметы обихода (бритвы, зубные щётки)
- + парентеральным путем: в результате нанесения татуировок, прокола ушей, проведении маникюра и педикюра, при косметических процедурах травмирующего характера, инъекционном потреблении наркотических средств; при переливаниях крови и кровезаменителей, при пересадке органов и тканей.
- + возможна вертикальная передача возбудителей ПВГ от матери ребёнку в родах.

В эпидемический процесс наиболее активно вовлекается молодое трудоспособное население в возрастной группе 15-35 лет (до 90% вновь выявленных инфицированных).

Профилактические мероприятия:

- + обследование доноров крови, органов и тканей;
- + применение одноразовых инструментов при манипуляциях, связанных с повреждением кожных покровов и слизистых, стерилизация инструментария многократного использования;
- + индивидуализация всех предметов личной гигиены и отдельное их хранение (бритвенные приборы, зубные щетки, мочалки, расчески и др.), предупреждение микротравм;
- + исключение случайных половых связей и использование презерватива;
- + соблюдение правил техники безопасности и использование средств индивидуальной защиты профессиональными группами, которые в процессе осуществления своей деятельности имеют риск аварийного контакта с кровью, тканями и органами человека;
- + вакцинация против гепатита В.

В Республике Беларусь вакцинация против вирусного гепатита В введена в национальный календарь профилактических прививок. Полный курс вакцинации состоит из 3-х прививок. Привиться против вирусного гепатита В можно в лечебном учреждении по месту жительства.

Проведённая вакцинация даёт надёжную защиту от заражения вирусным гепатитом В.

Против вирусного гепатита С и других парентеральных гепатитов вакцины на современном этапе не разработаны.

Соблюдайте меры профилактики парентеральных вирусных гепатитов и будьте здоровы!

Встретим праздник и проведем его без проблем!



Праздники – это счастливые моменты нашей жизни. Зачастую, они не проходят без большого количества вкусной еды, гостей и алкоголя. Мы готовы опустошать наши кошельки и набивать холодильник едой до тех пор, пока не будем уверены, что блюд будет много, хватит на всех гостей, да еще и останется на несколько дней вперед. Так уж случилось, что именно к праздникам мы готовимся заранее, и мечтаем есть то, что не едим каждый день.

Возможно ли сочетание праздника и правильного питания? Конечно. Главное знать, как это сделать и как соблюдать здоровое питание в праздники.

- ✚ **Меньше копченостей.** Лучше запекайте. Запечь можно практически все. Лучше использовать рыбу, нежирное мясо, овощи, тыкву, сухофрукты. Что лучше будет выглядеть на праздничном столе: фаршированная щука или копченая скумбрия? Уберите со стола нарезку с копченой колбасы. Её можно заменить мясной тарелкой: сделайте несколько видов мясного куриного рулета и домашней буженины из говядины — гости это оценят и останутся здоровыми.
- ✚ **Больше овощей и зелени.** Их можно добавить практически к любому блюду, как ингредиенты или как украшение. Смастерите несколько красивых нарезок на разную тематику, научитесь вырезать цветы, листочки, ведь это произведение искусства приятнее будет есть. Зелень также кладите везде, вместе с мясом, в салаты, в гарниры и нарезки. По сути, она станет самым полезным продуктом, находящимся на праздничном столе.
- ✚ **Уберите жирный майонез.** Заправлять салаты лучше оливковым маслом, сметаной, натуральным йогуртом, яблочным уксусом, соевым соусом или лимонным соком. Конечно, зависеть это будет от ингредиентов, и не каждая заправка сможет подойти тому или иному салату. Если же вы ярый поклонник Оливье, и не признаёте никакой другой заправки, то используйте нежирный 20% майонез.
- ✚ **Осторожнее используйте лук и чеснок.** Помимо неприятного запаха изо рта, эти продукты могут вызвать неприятное ощущение изжоги и даже боли в желудке. Если нужно бросить свежий лук в салат, обдайте его кипятком, чтобы ушла горечь – тогда будет возможно его дальнейшее использование.
- ✚ **Сладости – это необязательно торт, пирожные, конфеты и печенье.** Приготовьте на десерт фруктовую нарезку, салат, заправленный сахаром и сметаной, разнообразные желе, творожную запеканку. Данные варианты вкусные, и не настолько калорийные, как торт с жирным кремом.
- ✚ **Осторожно употребляйте алкоголь!** Самое главное правило – ни в коем случае не смешивать разные напитки. Пейте что-нибудь одно, или хотя бы подобное по составу с предыдущим. Самым идеальным вариантом станет сухое красное или белое вино. Именно оно наименее калорийное и легкое для организма.
- ✚ **Не пейте сладкие газированные напитки, соки.** Лучше предложите гостям собственноручно сделанный коктейль, сладкий компот с ягод.

Важно понимать, как соблюдать здоровое питание в праздники, чтобы не испортить себе настроение тяжелыми последствиями. Счастливых вам праздников!

Профилактика обморожения

Обморожение — поражение тканей, вызванное воздействием низких температур. К факторам, способствующим обморожениям, относят:

- + повышенную влажность воздуха;
- + сильный ветер;
- + тесную, вызывающую нарушение кровообращения обувь и одежду;
- + алкогольное опьянение;
- + снижение общей и местной сопротивляемости организма в результате травмы, кровопотери, авитаминоза, голода, алкогольной интоксикации и др.

Обморожениям обычно подвергаются периферические участки тела: пальцы стоп и кистей, ушные раковины, нос. Часто обморожения развиваются на фоне общего охлаждения организма. Можно получить сильнейшее обморожение в считанные минуты.

Замерзли пальцы рук:

- + если руки без перчаток попали в снег, немедленно сожмите пальцы в кулаки и спрячьте их под одежду, наденьте перчатки лишь после того, как руки высохнут и согреются;
- + не следует сжимать руки в кулаки, если они замерзли в перчатках, постарайтесь согреть руки на теле, под одеждой.

Замерзли стопы:

- + согреть их качанием с пяток на носки, если пальцы начинают ломить, перетерпите боль и продолжайте движения.

Замерзло лицо:

- + пройдите некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед, или сделайте 10 — 20 глубоких наклонов;
- + можно растереть обмороженный участок мягкой тканью (снегом нельзя — он усилит охлаждение и может повредить кожу);
- + в сильный ветер лицо следует защитить с помощью маски из плотной ткани.

Часто обморожение происходит незаметно. Поэтому если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу сообщить им об этом.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно