

Запретное любопытство может сломать жизнь

О пагубном воздействии наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов на организм человека (особенно молодого) часто пишут в различных средствах массовой информации. Иногда такие примеры можно наблюдать и рядом с нами. Но не СМИ, ни примеры друзей, знакомых, совершенно посторонних людей иногда не останавливают молодежь от желания перейти грань. Грань, за которой, как им кажется, будет только весело и необычно, будет круто.

Так думал и Юрий.

Юрий – студент одного из высших учебных заведений нашей столицы. Ранее в его биографии не было темных пятен. К уголовной и административной ответственности он не привлекался, положительно характеризовался по месту учебы.

В один из летних дней Юрия нашли лежащим под балконом квартиры, где он проживал, с тяжелыми травмами, характерными для падения с высоты.

Оказалось, что за несколько дней до произошедшего, через Интернет у незнакомого лица за 50 долларов США Юрий приобрел 4 грамма «травы». Купил, так как хотел испытать на себе действие этого «волшебного», как ему казалось, средства.

Испытание купленной «травы» Юрий решил провести незамедлительно и часть ее сразу выкурил. Ему стало плохо, наступило помутнение рассудка. Он решил выйти на балкон... Все последующие события Юрий помнит плохо, так как очнулся только тогда, когда уже лежал на земле под балконом своей квартиры.

Юрия доставили в больницу, а оставшуюся часть «травы» изъяли. Эксперты определили, что это не что иное, как опасное наркотическое вещество – марихуана.

Он выжил, но навсегда остался инвалидом.

Более того, за приобретение и хранение опасного наркотического вещества в отношении Юрия было возбуждено уголовное дело, его осудили по ч.1 ст.328 УК Республики Беларусь.

В данном случае суд, конечно же, учел тяжелое состояние здоровья студента и нуждаемость в прохождении лечения в условиях стационара, его личность. Но это не освободило его от ответственности за содеянное.

Санкция ч.1 ст.328 УК Республики Беларусь предусматривает только наказания в виде ограничения свободы на срок до пяти лет или лишения свободы на срок от двух до пяти лет.

Это уголовное дело достаточно ярко показывает, как запретное любопытство может испортить не только репутацию (наличие судимости за преступление и вытекающие из этого последствия, ограничения), но и всю жизнь.

К сожалению, имели место и случаи смертей несовершеннолетних и молодежи вследствие употребления наркотиков.

Достаточно заглянуть на странички в социальных сетях этих ярких, молодых, жизнерадостных людей и понять, что им уже никогда не вернуть эти мгновения и не прожить интересную и насыщенную жизнь, не встретить свою любовь, не обнять своих родных, близких, друзей лишь из-за одного неверного шага или такого же запретного любопытства. Страшно осознавать, что цена роковой ошибки так высока.

А сколько других тяжких последствий может наступить от употребления наркотиков: СПИД и гепатиты В, С (свойственные для тех, кто употребляет наркотики

внутривенно), интеллектуальная деградация, несчастные случаи, самоубийства, бездетность и многие другие. Этот список можно продолжать долго.

Главное знать об этом, а иногда и распознать свою проблему, вовремя подумать и остановиться, обратиться за помощью. Это под силу каждому человеку.

Есть еще одна проблема, которая может встретиться тебе на пути. Она связана с вовлечением несовершеннолетних и молодежи в сбыт наркотических средств и психотропных веществ.

Помни, что нужно всячески пресекать любые попытки вовлечь тебя в распространение наркотиков. То, что выглядит безобидно снаружи и привлекает тебя возможностью хорошо заработать, на деле опасная игра с законом. Тот, кто предлагает сделать такое на самом деле игрок, перекалывающий всю полноту ответственности на тебя. И если ты окажешься за пределами этой игры, тебе быстро найдут замену. Но твоя судьба и твое будущее могут оказаться разрушенными. Разве ты хочешь быть пешкой в чужой игре?

Мы не зря с самого начала подчеркнули, что говорится и пишется о наркотиках, серьезнейшей ответственности за их распространение много. Думаю, всем вам известно, что теперь уголовная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов (части 2 - 5 статьи 328 Уголовного кодекса) наступает с 14 лет, а минимальный срок наказания за сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов – **5 лет** лишения свободы с конфискацией имущества или без конфискации.

Если же сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов совершен на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей, лечебно-трудовом профилактории, в месте проведения массового мероприятия либо *заведомо несовершеннолетнему*, то наказание за такое преступление – только лишение свободы на срок от **8 до 15 лет** (для несовершеннолетних – до 12 лет) с конфискацией имущества или без конфискации.

Альтернативного лишению свободы наказания при сбыте нет. Думаем, ты понимаешь, что это значит.

Так, например, несовершеннолетний учащийся одной из средних школ города Минска И. будет отбывать наказание в виде 9 лет лишения свободы в воспитательной колонии за сбыт вещества растительного происхождения, содержащего в своем составе особо опасное психотропное вещество несовершеннолетнему и нескольким совершеннолетним лицам.

Учащийся профессионально-технического колледжа Д. проведет в воспитательной колонии 8 лет за сбыт 1 лицу вещества растительного происхождения, содержащего в своем составе особо опасное психотропное вещество.

И это еще не самые большие сроки наказания, назначенные судом за совершение таких преступлений.

Но самое главное наказание в таких случаях - сломанная жизнь, лучшие годы которой пройдут за колючей проволокой, вдали от родных и близких. Подумай, сколько лет тебе будет, когда ты сможешь выйти на свободу? Сможешь ли ты заново построить свою жизнь, найти свое призвание, получить достойное образование и вернуть тех, кого, может быть, потеряешь безвозвратно....

Правильный выбор ты можешь сделать только сам. Мы верим в тебя.

День без автомобиля – почему это так важно!



Ежегодно 22 сентября в Республике Беларусь, как и в большинстве развитых стран мира, проводится международная акция – «День без автомобиля».

По статистике, в мире каждую минуту с конвейера сходит одна новая машина, каждый день автомобили уносят жизнь более трех тысяч человек.

Кроме того, более 80% загрязнения атмосферы приходится на долю автотранспорта. При всем при этом темпы производства продолжают расти: автомобиль находится на третьем месте среди самых рекламируемых товаров после алкоголя и табака.

Рост экономики Республики Беларусь обусловил увеличение численности парка транспортных средств и объемов дорожного движения и если не предпринимать необходимых мер по изменению нынешней политики в отношении технических требований к нормативам выбросов автомобильных двигателей,

надлежащему техническому обслуживанию имеющихся транспортных средств и адекватным техническим условиям на качество топлив, то в течение последующих 10-15 лет рост числа автомобилей и повышение интенсивности их эксплуатации приведут к устойчивому увеличению объёмов выбросов вредных веществ и ухудшению качества атмосферного воздуха в городах. Во избежание такого развития событий необходимо определить рамки долгосрочных и среднесрочных мероприятий по улучшению не только качества топлива, но и характеристик выбросов автомобильных двигателей, поскольку достижение лишь одной из этих целей даст весьма ограниченный результат.

Основными направлениями снижения воздействия транспорта на окружающую среду являются:

стимулирование производства, сбыта и использования топлива с улучшенными экологическими характеристиками, в частности, с пониженным содержанием серы;

расширение применения альтернативных моторных топлив и источников энергии;

создание государственной системы контроля качества моторных топлив и приёма претензий;

стимулирование производства, и использования транспортных средств, соответствующих действующим международным стандартам в области окружающей среды и безопасности;

ограничение ввоза в страну, поэтапное выведение из эксплуатации и утилизация транспортных средств и двигателей, являющихся источниками наибольшего загрязнения;

Одним из важнейших факторов снижения выбросов автомобилей является наличие и доступность объектов обслуживания и устранения неисправностей с надёжным диагностическим оборудованием и квалифицированным техническим персоналом.

Как мы сами можем снизить вредные выбросы от автомобиля.

К примеру, элементарная регулировка двигателя машины может сократить вредные выбросы на 10%.

Водителям также рекомендуется:

- глушить мотор при остановках;
- продумать, как можно избежать длительного прогрева двигателя в холодное время года;
- уважать права пешеходов, тормозить перед «зеброй» и знаками пешеходного перехода, не игнорировать и не прижимать к бордюру велосипедистов;
- устраивать «разгрузочные дни» без автомобиля, заранее спланировав, как добраться до работы другим способом.

Призываем всех граждан города и гостей столицы по мере возможности отказаться от использования личного автотранспорта 22 сентября 2017 года и, тем самым, внести свой посильный вклад в уменьшение загрязнения атмосферного воздуха города Минска!

Все это позволит уменьшить то вредное воздействие автотранспорта на окружающую среду и сделать наш город еще чище и красивее.

Европейская неделя мобильности и День без автомобиля

В Минске началась подготовка к проведению Европейской недели мобильности и Дня без автомобиля.

В период с 16 по 22 сентября 2017 года пройдет городская экологическая акции «День без автомобиля».

22 сентября жителей и гостей столицы ждет целый комплекс мероприятий:

программа для детей: подвижные игры, викторины, работа аниматоров;

концертно-развлекательная программа: выступления творческих коллективов, шоу велокаскадеров, роллеров, воркаут;

презентации и конкурсы от общественных объединений и других организаций, тематические выставки велосипедов и фотографий;

массовый велопробег подсвеченных велосипедов по центральной улице столицы – пр. Независимости и др.

Справочно. В 2016 году наша столица впервые на официальном уровне стала участницей Европейской недели мобильности – международной кампании, которая проходит каждый год с 16 по 22 сентября с целью поощрения стран Европы внедрять и содействовать формированию устойчивых мер в области транспорта, а также приглашать людей попробовать альтернативы использованию автомобиля. Инициатором проведения данного события в Минске стал Минский городской комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды.

Государственные закупки – это не шутки!

Прокурорский надзор охватывает все отрасли права Республики Беларусь. Прокуратурой Центрального района г.Минска непрерывно осуществляется надзор за точным и единообразным исполнением законов, декретов, указов и иных нормативных правовых актов республиканскими органами государственного управления и иными государственными организациями, подчиненными Совету Министров Республики Беларусь, местными представительными, исполнительными и распорядительными органами, общественными объединениями, религиозными организациями и другими организациями, должностными лицами и иными гражданами, в том числе индивидуальными предпринимателями.

Органы прокуратуры осуществляют надзор за соблюдением законодательства о государственных закупках в Республике Беларусь. Основополагающими нормативными правовыми актами в данной сфере являются Закон Республики Беларусь от 13.07.2012 №419-З «О государственных закупках товаров (работ, услуг)», постановление Совета Министров Республики Беларусь от 22.08.2012 №778 «О некоторых мерах по реализации Закона Республики Беларусь «О государственных закупках товаров (работ, услуг)», а также Указ Президента Республики Беларусь от 31.12.2013 №590 «О некоторых вопросах государственных закупок товаров (работ, услуг)».

В рамках надзора за соблюдением законодательства о государственных закупках, прокуратурой Центрального района г.Минска проводится мониторинг официального сайта РУП «Национальный центр маркетинга и конъюнктуры цен» в глобальной компьютерной сети Интернет www.icetrade.by (далее – официальный сайт), созданного для размещения на нем информации о государственных закупках и актов законодательства о государственных закупках .

В течении 2017 года прокуратурой Центрального района г.Минска вынесено 5 предписаний об устранении нарушений законодательства о государственных закупках, касающиеся нарушений в сфере порядка размещения информации о государственных закупках на официальном сайте.

Также в вышеуказанный период прокуратурой Центрального района г.Минска в адрес должностных лиц организаций вынесено 5 официальных предупреждений о возможной дисциплинарной или административной ответственности за нарушение законодательства о государственных закупках.

Разъясняем, что за нарушение законодательства о государственных закупках чч.4-5 статьи 11.16 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере до 100 базовых величин.

Ограничения по совместной службе (работе)

Зачастую у работников различных государственных организаций возникают вопросы относительно существующих ограничений по совместной службе (работе) в таких организациях супругов и близких родственников.

В первую очередь интересуют такие вопросы: будет ли являться нарушением законодательства совместная работа в государственной организации лиц, одно из которых является государственным должностным лицом (занимает руководящую должность), а второе является его близким родственником (свойственником) и занимает должность служащего (энергетик, снабженец, бухгалтер, юрисконсульт, экономист и т.д.) (в том числе, в ситуации, когда в государственной организации работают близкие родственники: первый - в должности главного бухгалтера, второй - один из бухгалтеров отдела (без материальной ответственности)) и т.д.

Ответы на данные вопросы содержатся в действующем законодательстве. Так, согласно ст.27 Трудового кодекса Республики Беларусь и ст.18 Закона Республики Беларусь «О борьбе с коррупцией» (далее - Закон) запрещается совместная работа в одной и той же государственной организации (обособленном подразделении) на должности руководителя (его заместителей), главного бухгалтера (его заместителей) и кассира супругов, близких родственников или свойственников, если их работа связана с **непосредственной подчиненностью или подконтрольностью** одного из них другому.

Иных прямых запретов на выполнение совместной работы в государственных организациях вышеуказанной категории лиц в законодательстве не содержится.

Подчиненность представляет собой отношения между руководителем организации (обособленного, структурного подразделения) и работником организации (обособленного, структурного подразделения), при которых руководитель имеет право издавать распоряжения, приказы, давать указания, поручения и требовать их исполнения, обязательные для исполнения работником.

Подконтрольность представляет собой отношения между исполнителем, выполняющим определенные обязанности, и лицом, которому этот исполнитель подотчетен по определенному направлению или в целом по работе.

Непосредственность означает, что подчиненность или подконтрольность между конкретными лицами является прямой, то есть между руководителем и работником (лицом, осуществляющим контроль, и исполнителем) отсутствует какой-либо руководитель (лицо, осуществляющее контроль), в подчинении (подконтрольности) которого находится работник (исполнитель).

Таким образом, при отсутствии непосредственной подчиненности или подконтрольности супругов, близких родственников или свойственников, в том числе находящихся, например, на должностях руководителя и главного бухгалтера, подобная совместная работа не запрещена.

Помимо вышеуказанных правовых норм, предусматривающих ограничения по совместной службе (работе), следует также иметь в виду, что Законом предусмотрен механизм минимизации коррупционных рисков и управления ситуациями, при которых личные интересы государственных должностных лиц, его супруга (супруги), близких родственников или свойственников влияют или могут повлиять на надлежащее исполнение государственным должностным лицом своих служебных (трудо-

вых) обязанностей при принятии им решения или участия в принятии решения либо совершении других действий по службе (работе).

Порядок предотвращения и урегулирования вышеуказанных ситуаций, т.е. конфликта интересов, определен ст.21 Закона.

В ч. 1 ст. 21 Закона закреплена обязанность государственного должностного лица уведомить в письменной форме своего руководителя, в непосредственной подчиненности которого оно находится, о возникновении конфликта интересов или возможности его возникновения, как только ему станет об этом известно.

Руководитель о возникновении или возможности возникновения конфликта интересов и результатах рассмотрения поступившей информации информирует руководителя государственного органа, иной организации.

Таким образом, например, если в государственной организации должность заведующего хозяйством занимает родной брат директора этого учреждения, который напрямую ему не подчинен и не подконтролен, то ни трудовое законодательство, ни законодательство о борьбе с коррупцией не запрещают и не ограничивают такую совместную работу. Однако при определенных обстоятельствах, например, в случае принятия директором организации решения о премировании сотрудников, в частности заведующего хозяйством, возможно возникновение конфликта интересов, что требует от директора организации письменного уведомления своего руководителя о возможности возникновения конфликта интересов.

Уведомление о конфликте интересов или возможности его возникновения подается в письменной форме, как только государственному должностному лицу стало известно о возникновении конфликта интересов или о возможности его возникновения.

Государственное должностное лицо обязано уведомлять не только об уже возникшем конфликте интересов, но и о возможности его возникновения. О ситуации, в которой возможно возникновение конфликта интересов, государственному должностному лицу может стать известно, например, при составлении плана проведения проверок, в ходе обсуждения на совещании поручения, поступившего для исполнения, и т.д.

Вместе с тем необходимо отметить, что конфликт интересов, равно как и возможность его возникновения, - это объективно существующая, а не предполагаемая ситуация. Для констатации ситуации конфликта интересов или возможности его возникновения необходимо установить реально существующий личный интерес и конкретное решение или иное действие по службе, на которую данный интерес влияет или может повлиять.

В ч. 5 ст. 21 Закона о борьбе с коррупцией установлены правовые последствия нарушения установленного порядка предотвращения и урегулирования конфликта интересов.

Непредставление государственным должностным лицом уведомления о возникшем конфликте интересов или возможности его возникновения, если ему было известно о возникновении конфликта интересов или возможности его возникновения, является основанием для отказа в назначении государственного служащего на другую государственную должность либо для привлечения его к дисциплинарной ответственности вплоть до освобождения от занимаемой должности (увольнения) в порядке, установленном законодательными актами.

«Угнать или не угнать? Смотри ответ»

Практически ежедневно сводки новостей пестрят статистикой об угонах автомобилей.

Совершаются такие преступления и несовершеннолетними, и молодежью.

Причем, перелистывая уголовные дела, можно увидеть, что ими угоняются не только автомобили.

Имел место случай угона несовершеннолетними маломерного водного судна – катамарана, но такие случаи являются скорее исключением.

Например. Несовершеннолетние Р., и Е., действуя в группе лиц по предварительному сговору, находясь вблизи дома №111 по ул.Калиновского в г.Минске, неправомерно завладели маломерным водным судном – катамараном «Янтарь», принадлежащим Ф., и совершили поездку на нем.

В данном случае несовершеннолетние заранее готовились к совершению преступления, на место преступления пришли с ножовкой, которой распилили трос. Подростки знали о том, что в данное время никто не дает катамараны на прокат.

Статистика свидетельствует, что такие преступления, как правило, совершают мальчики.

Часто угоны совершаются в группе, в том числе, с несовершеннолетними или в их присутствии (когда желание покататься на транспортном средстве возникает у всех).

Но стоит ли поддаваться искушению или вот такому «групповому желанию»? Какими последствиями это может обернуться для тебя?

Давай подробнее разберем эти моменты.

Для начала нужно понять, что же такое угон.

Согласно ст.214 Уголовного кодекса Республики Беларусь, **угон – это неправомерное завладение транспортным средством или маломерным судном и поездка на нем без цели хищения.**

Из этого определения угона видно, в каких случаях наступает ответственности и за что:

1. уголовно наказуемым считается угон **транспортного средства или маломерного водного судна**. Под транспортным средством в данном случае понимается механическое транспортное средство, предназначенное для движения по дороге и для перевозки пассажиров, грузов или установленного на нем оборудования, а также шасси транспортного средства и самоходная машина. Маломерные суда - суда длиной не более 20 метров с допустимым количеством людей на борту не более 12 человек, в том числе суда с подвесными двигателями и гидроциклы;
2. **неправомерность завладения** ими – это когда транспортное средство и (или) маломерное водное судно переходят в твое временное пользование без согласия их собственника, законного владельца или иного уполномоченного лица;
3. угон предполагает **совершение поездки** на транспортном средстве или маломерном водном судне. Под поездкой обычно понимают перемещение в пространстве. Перемещение возможно как путем приведения двигателя в рабочее состояние, так и путем буксировки, толкания вручную,

перевозки на другом транспортном средстве и т.п. Последние действия могут рассматриваться даже как покушение на угон, если лицо хотело совершить поездку.

Например. Несовершеннолетний Б., 1999 г.р., при помощи ключа от квартиры открыл водительскую дверь автомобиля «ВАЗ 21053», принадлежащего К., после чего проник в салон вышеуказанного автомобиля, где пытался запустить двигатель и совершить поездку, однако не довел свой преступный умысел до конца, так как двигатель автомобиля не запустился.

Действия Б. были квалифицированы как покушение на угон, т.е. ч.1 ст.14, ч.1 ст.214 УК;

4. важным моментом является **отсутствие цели хищения этого транспортного средства или маломерного водного судна**. То есть оно необходимо виновному лишь для временного пользования и не более того. Хищение транспортного средства рассматривается уже как гораздо более тяжкое преступление и квалифицируется по другой статье Уголовного кодекса Республики Беларусь.

Не рассматриваются в качестве угона, например, перемещение автомобиля на небольшое расстояние для обеспечения возможности проезда для другого транспортного средства.

Зачастую причинами совершения угонов являются желание научиться управлять автомобилем, покататься по городу. Помни об этом, когда «друзья» или «товарищи» предложат тебе присоединиться к такой поездке «с ветерком».

Эти причины ни в коем случае не будут являться оправданием совершенных деяний, и ответственность за преступление неизбежна.

Помни, что ответственность за совершение угона наступает уже с 14 лет!

Какое же наказание предусмотрено за совершение угона.

Наказание за совершение угона может быть различным в зависимости от совершенных действий и от твоего возраста.

Если ты не достиг 18 лет, то угон наказывается штрафом, или исправительными работами на срок до одного года, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.

Если тебе уже есть 18 лет, то наказание за угон более строгое - штраф, или исправительные работы на срок до двух лет, или арест, или ограничение свободы на срок до пяти лет, или лишение свободы на тот же срок.

Если ты не достиг 18 лет и совершил угон повторно, либо с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, или с угрозой его применения, либо группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшее по неосторожности причинение ущерба в особо крупном размере, то можешь быть наказан ограничением свободы на срок от двух до трех лет или лишением свободы на срок от двух до трех лет.

Если тебе уже есть 18 лет, и ты совершил вышеуказанные действия, то можешь быть наказан ограничением свободы на срок от двух до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до шести лет.

Если ты не достиг 18 лет и совершил угон или угон повторно, либо с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, или с угрозой его применения, либо группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшее по неосто-

рожности причинение ущерба в особо крупном размере, и еще при этом применил насилие, опасное для жизни или здоровья, или угрожал его применением, то ты можешь быть наказан лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Если тебе уже есть 18 лет, и ты совершил вышеуказанные действия, то можешь быть наказан лишением свободы на срок от трех до десяти лет!

В завершение недавний пример из практики, когда желание покататься на чужом автомобиле привело к печальным последствиям и стоило учащемуся одного из минских лицеев ограничения его свободы.

Так, Д., учащийся 3 курса одного из лицеев г.Минска зимой, около 1.00 совершил угон автомобиля «Шевроле Круз», впоследствии на нем попал в дорожно-транспортное происшествие и в 4.00 был задержан сотрудниками ГАИ на месте его совершения. Позже установлено, что он еще и находился в состоянии алкогольного опьянения.

Приговором суда Д. был осужден по ч.1 ст.317-1 Уголовного кодекса Республики Беларусь (управление транспортным средством лицом, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, совершенное в течение года после наложения административного взыскания за такие же нарушения) и ч.1 ст.214 Уголовного кодекса Республики Беларусь (угон транспортного средства) к 1 году 6 месяцам ограничения свободы с лишением права заниматься определенной деятельностью, связанной с управлением транспортными средствами на срок 5 лет со штрафом 2300 рублей.

Поэтому стоит хорошенько подумать, прежде чем необдуманная поездка «с ветерком» станет для тебя роковой!

Работа в составе студенческого отряда

Ты наверняка уже слышал про деятельность студенческих отрядов от своих друзей и знакомых, либо педагогов в учреждении образования, либо тебе на глаза попадались тематические брошюры и листовки, либо ты где-то читал эту информацию на бескрайних просторах Интернета.

И если до сегодняшнего дня ты все еще не решился сам поучаствовать в студотрядовском движении, то надеемся, данная информационная статья вызовет у тебя интерес и будет весьма полезной.

Что такое студенческий отряд?

Студенческий отряд - это добровольное объединение молодых граждан (от 7 и не более 30 человек), получающих общее среднее, профессионально-техническое, среднее специальное или высшее образование, а также других категорий молодых граждан, изъявивших желание в свободное от учебы и работы время осуществлять трудовую деятельность *сроком не менее 10 дней*.

Из указанного следует, что в составе студенческого отряда поработать можно в только свободное от учебы и работы время, при этом, как правило, являясь учащимися учебного заведения, на срок не менее 10 дней.

Кто формирует студенческий отряд?

Формирование студенческих отрядов осуществляется учреждениями общего среднего, профессионально-технического, среднего специального или высшего образования (далее - учреждения образования), общественным объединением «Белорусский республиканский союз молодежи» и его организационными структурами, другими молодежными общественными объединениями (далее - направляющие организации).

Кто руководит студенческим отрядом?

Руководитель студенческого отряда определяется из числа совершеннолетних участников студенческого отряда;

В какой период времени и в какой сфере осуществляет деятельность студенческий отряд?

Студенческие отряды, как правило, осуществляют свою деятельность в период с 1 мая по 30 сентября в области образования, здравоохранения, охраны окружающей среды, строительства, сельского хозяйства, в сфере производства товаров и оказания услуг в организациях, осуществляющих соответствующие виды деятельности (далее - принимающая организация).

Как правило, силы студенческих отрядов задействованы на выполнение работ по уборке территорий, озеленению городских территорий, подготовке почвы к посеву, выращиванию растений, ремонту книг в библиотеках, ремонтно-строительных работ и др.

Какие предъявляются требования к членам студенческого отряда?

В состав студенческих отрядов могут зачисляться не имеющие академической задолженности студенты, учащиеся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования, а также достигшие возраста 14-ти лет учащиеся учреждений общего среднего образования, работники учреждений образования,

члены ОО «БРСМ», иных молодежных общественных объединений и другие категории молодых граждан (далее - участники студенческих отрядов).

Какие документы необходимо предоставить?

учащиеся учреждений образования, достигшие 16-ти лет:

- заявление
- справка о состоянии здоровья

учащиеся учреждений образования, не достигшие 16-ти лет:

- заявление + *письменное согласие одного из родителей*
- справка о состоянии здоровья

другие категории молодых граждан:

- заявление
- справка о состоянии здоровья
- положительная характеристика с места работы или места жительства

Какие условия труда?

1. Заключение трудового договора допускается с лицами, достигшими 16-ти лет.

С письменного согласия одного из родителей трудовой договор может быть заключен с лицом, достигшим 14-ти лет, для выполнения легкой работы или занятия профессиональным спортом, которые: не являются вредными для его здоровья и развития; не препятствуют получению общего среднего, профессионально-технического и среднего специального образования.

2. Запрещается привлечение к труду лиц моложе восемнадцати лет на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, на подземных и горных работах.

3. Запрещение привлекать работников моложе восемнадцати лет к ночным и сверхурочным работам, работам в государственные праздники, праздничные и выходные дни.

4. Для работников моложе 18-ти лет устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени: в возрасте от 14-ти до 16-ти лет - не более 23 часов в неделю, от шестнадцати до восемнадцати лет - не более 35 часов в неделю.

Продолжительность ежедневной работы (смены) не может превышать:

- для работников в возрасте от 14-ти до 16-ти лет - 4 часа 36 минут, от 16-ти до 18-ти лет - 7 часов;

- для учащихся, получающих общее среднее, профессионально-техническое образование, специальное образование на уровне общего среднего образования, работающих в течение учебного года в свободное от учебы время, в возрасте от 14-ти до 16-ти лет - 2 часа 18 минут, в возрасте от 16-ти до 18-ти лет - 3 часа 30 минут.

Какие преимущества от работы в составе студенческого отряда?

1. содействие в трудоустройстве
2. официальное трудоустройство с предоставлением всех льгот и гарантий
3. освобождение от уплаты подоходного налога

Кроме того, студотрядовское движение призвано сформировать у молодых граждан трудолюбие, позволяет заработать свои первые собственные денежные средства, почувствовать им истинную цену, попробовать себя в чем-то новом, освоить специальные навыки, поработать в команде, обрести позитивный опыт, прине-

ти пользу обществу, пройти своеобразную школу дружбы, взаимопомощи и взаимовыручки.

Куда обращаться?

- к педагогу-организатору учреждения образования
- к завучу по воспитательной работе
- штаб трудовых дел при первичке ОО «БРСМ» учреждения образования
- территориальные подразделения ОО «БРСМ»

Главное не сидеть, сложа руки, и тогда каждый найдет занятие по своему интересу.

Справимся с проблемой вместе

В настоящее время проблемы алкоголизма, наркомании и токсикомании выходят на первый план и являются самыми опасными для человечества, поскольку касаются не только каждого индивидуума в отдельности, но и его семьи, а также всего общества в целом.

Именно различные виды зависимостей – алкогольная, наркотическая, токсическая разрушают личность и становятся основной причиной многих жизненных неудач (проблемы с учебой, отсутствие работы, распад семьи и т.п.), способствуют совершению противоправных действий, приводят к ранней физиологической смерти человека. К сожалению, это характерно как для взрослого населения, так и для несовершеннолетних детей. Решить такого рода проблемы самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов, зачастую удается не всем и не всегда.

С учетом обозначенной проблематики в данной информационной статье уделим внимание новой развивающейся службе для подростков, подверженных различным видам зависимости, функционирующей на базе ГУО «СПЦ с приютом Первомайского района г.Минска».

Итак, социально-реабилитационное отделение для подростков, подверженных различным видам зависимости (далее – отделение) открыто в режиме эксперимента 05.10.2015 в соответствии с решением Мингорисполкома от 15.09.2015 №2467 «Об открытии социально-реабилитационного отделения для подростков, подверженных различным видам наркотической зависимости».

Работа отделения организована по программе вторичной профилактики наркомании для несовершеннолетних, эпизодически допускающих немедицинское потребление наркотических средств. Вместе с тем, специалисты отделения осуществляют также работу с несовершеннолетними, употребляющими алкоголь и токсические вещества.

Несовершеннолетние зачисляются в отделение на основании постановлений комиссий по делам несовершеннолетних администраций районов, заявлений законных представителей либо личного заявления несовершеннолетнего, достигшего возраста 14 лет.

При зачислении в отделение с несовершеннолетними и законными представителями (при их обращении), заключается договор на оказание услуг. В случае, если несовершеннолетний не достиг возраста 14 лет, договор на оказание услуг заключается с законным представителем.

Психологическая и социально-педагогическая помощь в отделении оказывается на безвозмездной основе.

При поступлении несовершеннолетних в отделение, педагогом-психологом проводится комплексная первичная психодиагностика. На основании результатов психологической диагностики составляются рекомендации для несовершеннолетних, их родителей, педагогов-психологов и социальных педагогов учреждений образования; индивидуальные коррекционные программы работы с несовершеннолетними.

Работа с подростками проводится в соответствии с коррекционной программой (включает 40 индивидуальных занятий), цель которой – развитие умений и навыков оценивать, контролировать и конструктивно разрешать проблемные ситуа-

ции, усиление личностных ресурсов, формирование навыков здорового образа жизни, коррекция системы ценностей, формирование новой системы взаимоотношений с окружающими, развитие коммуникативных навыков подростка. Программа разрабатывается на 6 месяцев, в случае необходимости срок реабилитации может быть продлен.

Проводимые занятия направлены на предупреждение и преодоление негативных поступков подростков; создание условий для реализации внутреннего потенциала личности; профилактику противоправного поведения, вредных привычек; формирование морально-нравственных ценностей, социально приемлемых форм поведения и здорового образа жизни; формирование позитивного образа будущего; развитие конструктивных навыков общения.

Специалистами отделения проводится комплексная диагностика детско-родительских отношений и личностных характеристик с законными представителями несовершеннолетних.

По результатам психодиагностики родителей несовершеннолетних, составляются рекомендации специалистам СППС и родителям, организовывается коррекционная работа. Основываясь на результатах исследования, планируются и в течение реализации коррекционной программы для подростков проводятся индивидуальные занятия с их родителями, направленные на повышение уровня родительской ответственности, повышение уровня эмоциональной близости к своему ребенку, стабилизацию и гармонизацию детско-родительских отношений.

Таким образом, в отделении предоставляется квалифицированная социальная, психологическая, педагогическая помощь, и тем самым создаются необходимые условия для возвращения несовершеннолетнего к нормальному образу жизни, восстановления детско-родительские отношений. И все это совершенно бесплатно. Главное только не бояться признаться самому себе в том, что есть проблема и самостоятельно с ней уже не справиться, и ни в коем случае не считать чем-то зазорным попросить квалифицированной помощи у специалистов.

Обращаться по адресу: г.Минск, ул. Тикоцкого, 59, контактный телефон 380 46 52

Учимся ответственности!

Все когда-нибудь вырастают, но именно подростковый период зачастую самый сложный. В этом возрасте происходит становление твоей личности, идет активный поиск себя, своего «я», а параллельно с этим и проверка того, что разрешено, а что находится за пределами дозволенного. Однако даже если границы установлены, по тем либо иным причинам несовершеннолетние совершают необдуманные поступки. Часто они даже не осознают, что эти поступки противоправны и способны в корне изменить их жизнь. Поэтому очень важно знать, какая ответственность предусмотрена для таких, как ты и за что.

Ответственность бывает разная: административная, уголовная, гражданская. У каждой из них свои особенности. Самая серьезная из них, конечно, уголовная. Но и другие ее виды не так уж безобидны.

Уголовная ответственность, ее особенности предусмотрены в Уголовном кодексе Республики Беларусь (далее – УК), административная – в Кодексе Республики Беларусь об административных правонарушениях (далее – КоАП), гражданская – в Гражданском кодексе Республики Беларусь (далее – ГК). Существует также ряд кодексов (Уголовно-процессуальный кодекс Республики Беларусь, Процессуально-исполнительный кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях и Гражданский процессуальный кодекс Республики Беларусь), которые регулируют уже порядок деятельности органов, ведущих уголовный, административный или гражданский процесс, а также права и обязанности их участников и т.п. Но их мы применяем уже тогда, когда что-то совершено или произошло и поэтому надемся, что тебе не придется столкнуться с ними.

Теперь необходимо понять, что же такое преступление, а что такое административное правонарушение.

Преступление – это совершенное виновно общественно опасное деяние (действие или бездействие), характеризующееся признаками, предусмотренными Уголовным кодексом, и запрещенное им под угрозой наказания.

Административное правонарушение - это противоправное виновное, а также характеризующееся иными признаками, предусмотренными Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях, деяние (действие или бездействие), за которое установлена административная ответственность.

Отсюда следует, что ответственность за совершение преступлений предусмотрена Уголовным кодексом Республики Беларусь, а за совершение правонарушений - Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях. Преступление – это наиболее опасное из всех противоправных деяний, поэтому и ответственность за него самая-самая строгая!

Запомни!

По общему правилу уголовная и административная ответственность наступают с 16 лет.

Но! Существует ряд составов правонарушений и преступлений, предусматривающих ответственность уже с **14-летнего возраста.**

Так, с **14 лет наступает уголовная ответственность за:**

- 1) убийство (статья 139);
- 2) причинение смерти по неосторожности (статья 144);
- 3) умышленное причинение тяжкого телесного повреждения (статья 147);
- 4) умышленное причинение менее тяжкого телесного повреждения (статья 149);
- 5) изнасилование (статья 166);
- 6) насильственные действия сексуального характера (статья 167);
- 7) похищение человека (статья 182);
- 8) кражу (статья 205);
- 9) грабеж (статья 206);
- 10) разбой (статья 207);
- 11) вымогательство (статья 208);
- 12) хищение путем использования компьютерной техники (статья 212);
- 13) угон транспортного средства или маломерного судна (статья 214);
- 14) умышленное уничтожение либо повреждение имущества (части 2 и 3 статьи 218);
- 15) захват заложника (статья 291);
- 16) хищение огнестрельного оружия, боеприпасов или взрывчатых веществ (статья 294);
- 17) умышленное приведение в негодность транспортного средства или путей сообщения (статья 309);
- 18) хищение наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов (статья 327);
- 19) незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов (части 2–5 статьи 328);
- 20) хулиганство (статья 339);
- 21) заведомо ложное сообщение об опасности (статья 340);
- 22) осквернение сооружений и порчу имущества (статья 341);
- 23) побег из исправительного учреждения, исполняющего наказание в виде лишения свободы, арестного дома или из-под стражи (статья 413);
- 24) уклонение от отбывания наказания в виде ограничения свободы (статья 415).

Административная ответственность с 14 лет наступает за:

- 1) за умышленное причинение телесного повреждения и иные насильственные действия (статья 9.1);
- 2) за мелкое хищение (статья 10.5);
- 3) за умышленное уничтожение либо повреждение имущества (статья 10.9);
- 4) за нарушение требований пожарной безопасности в лесах или на торфяниках (статья 15.29);
- 5) за жестокое обращение с животными (статья 15.45);
- 6) за разведение костров в запрещенных местах (статья 15.58);
- 7) за мелкое хулиганство (статья 17.1);
- 8) за нарушение правил, обеспечивающих безопасность движения на железнодорожном или городском электрическом транспорте (части 1–3, 5 статьи 18.3);
- 9) за нарушение правил пользования средствами железнодорожного транспорта (статья 18.4);
- 10) за нарушение правил пользования транспортным средством (статья 18.9);
- 11) за нарушение правил пользования метрополитеном (статья 18.10);
- 12) за нарушение требований по обеспечению сохранности грузов на транспорте (статья 18.34);
- 13) за уничтожение, повреждение либо утрату историко-культурных ценностей или материальных объектов, которым может быть присвоен статус историко-культурной ценности (статья 19.4);
- 14) за нарушение порядка вскрытия воинских захоронений и проведения поисковых работ (статья 19.7);
- 15) за незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия (статья 23.46);
- 16) за незаконные действия в отношении холодного оружия (статья 23.47).

Статистика упорно показывает, что преступность несовершеннолетних существует. Пусть она и не сравнима с преступностью взрослых, но и не изжита. Правонарушений тоже совершается немало количество.

За 3 месяца 2017 г. на территории города Минска по окончанным расследованием уголовным делам зарегистрировано **54** несовершеннолетних совершивших **75** преступлений. Эта цифра намного меньше, чем за аналогичный период 2016 года, когда было зарегистрировано 151 преступление совершенное 115 несовершеннолетними.

Причины, которые «толкают» несовершеннолетних на совершение преступлений и правонарушений различны: это и неблагополучие в семье, и дурная компания, и негативное влияние посторонних лиц (особенно не всегда правильно выбранной компании), и незанятость во внеучебное время, и недостаточный контроль со стороны родителей, а также ряд других.

Часто противоправные деяния *совершаются подростками в группе*. Почему так происходит? Это обусловлено тем, что они весьма зависимы от своего окружения, авторитета в коллективе. Неужели тебе ни разу не предлагали сделать что-то «на слабо»? Помни, поддаться на такое один раз, означает в будущем поставить себя в зависимость от таких людей, а там недалеко и до совершения противоправных деяний. Всегда правильно выбирай друзей и компанию, имей свое мнение и не бойся его высказывать. Именно так зарабатывается авторитет! Не поддавайся на уговоры и провокации. Помни, что те, кто толкнул тебя на что-то плохое, не помогут тебе выбраться из последующих за этим последствий.

Кроме этого, я думаю, ты и не знал, что совершение преступления в группе квалифицируется и наказывается более серьезно.

Отдельно стоит сказать о совершении противоправных деяний в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ. Многие подростки полагают, что это избавляет от ответственности. Такое мнение крайне ошибочно! Лицо, совершившее преступление в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, подлежит уголовной и административной ответственности. Иногда это даже является отягчающим ответственность обстоятельством!

Какие же последствия ожидают тебя после совершения преступления или правонарушения?

В первую очередь, это неизбежность наказания (за преступление) или применения административного взыскания (за правонарушение).

Каким будет наказание за преступление решит суд. Альтернатива для применения видов наказания к несовершеннолетним у суда довольно большая.

К лицу, совершившему преступление в возрасте до восемнадцати лет, могут быть применены следующие наказания:

- 1) общественные работы;
- 2) штраф;
- 3) лишение права заниматься определенной деятельностью;
- 4) исправительные работы;
- 5) арест;
- 6) ограничение свободы;

7) лишение свободы.

Какое административное взыскание назначить тебе за совершение административного правонарушения, решит комиссия по делам несовершеннолетних. Тебя обязательно вызовут туда с родителями, представителем учреждения образования, в котором ты учишься, и будут разбираться в причинах совершения правонарушения.

На несовершеннолетних в возрасте от 14 до 16 лет могут налагаться такие административные взыскания, как предупреждение и штраф (при наличии заработка, стипендии и (или) иного собственного дохода). С 16 лет уже могут налагаться административные взыскания в виде предупреждения, штрафа и исправительных работ.

Но есть и другие не менее негативные последствия!

Привлечение к административной или уголовной ответственности является основанием для постановки **несовершеннолетнего на учет в Инспекцию по делам несовершеннолетних**, занесения информации в общереспубликанскую единую государственную базу данных о преступлениях и правонарушениях, которая содержится там на протяжении всей жизни, что впоследствии может послужить препятствием для получения визы, поступления в специализированный ВУЗ (Академия МВД, Военная академия), прохождения службы в правоохранительных органах, занятия высших должностей и т.п.

Здесь же стоит упомянуть и *о гражданской ответственности*. Она только кажется такой незначительной, по сравнению с уголовной и административной. На самом деле именно она очень часто идет рядом с ними и довольно больно может ударить «по карману».

Пострадавшая сторона, например, вправе обратиться в суд с иском о возмещении вреда. Сюда относятся, в том числе, возмещение затрат на медицинские услуги, моральный вред и другое.

Если ты несовершеннолетний, это не значит, что платить за последствия своих действий не придется.

Несовершеннолетний в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно несет ответственность за причиненный вред. Если твоих средств будет недостаточно для возмещения вреда, то возмещать вред полностью или в недостающей части придется родителям.

Если ты не достиг 14 лет – это не значит, что никакой ответственности за совершение противоправных действий ты не несешь.

По поступившему заявлению или сообщению, а также при непосредственном обнаружении признаков уголовно-наказуемого деяния или административного правонарушения, будет проводиться проверка и приниматься решение об отказе в возбуждении уголовного дела или о прекращении производства по уголовному делу из-за не достижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность, или о прекращении дела об административном правонарушении по тому же основанию.

Копия одного из таких постановлений направляется в комиссию по делам несовершеннолетних для проведения с тобой необходимой профилактической работы. Впоследствии ты подлежишь постановке на учет в инспекции по делам несовершеннолетних, и с тобой будет проводиться индивидуальная профилактическая работа.

Более того, при принятии решения об отказе в возбуждении уголовного дела или о прекращении производства по уголовному делу из-за не достижения возраста,

с которого наступает уголовная ответственность, в отношении тебя даже может быть решен вопрос о направлении в специальное учебно-воспитательное учреждение (ст.14 Закона Республики Беларусь «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»).

Стоит отметить, что в специальные учреждения помещаются несовершеннолетние, достигшие 11 лет и нуждающиеся в особых условиях воспитания, на срок в пределах **до двух лет**. Только вдумайся в эту цифру и представь, как много различных событий может произойти в жизни за такой большой промежуток времени, а ты будешь вынужден жить вдали от всех и всего, по расписанию и особым правилам, строго соблюдая установленный порядок.

Несмотря на все предостережения, мы уверены, что эта статья станет лишь хорошим помощником в правовых вопросах для тебя и твоих друзей, а твои деяния будут только добрыми и приносящими пользу окружающим!

Статья подготовлена прокуратурой Центрального района г.Минска.

Лучший бой – тот, который не состоялся!

Драки издавна существовали в истории, в том числе, как традиции в культуре определенных народов. Но одно дело, когда это часть традиции, культуры или вид спорта и совсем другое, когда это становится частью повседневной жизни детей.

Родители, педагоги, люди на экранах телевизоров постоянно говорят о том, что этого делать нельзя, это плохо и совсем неэффективно в разрешении сложившейся конфликтной ситуации. Но прислушиваешься ли ты к ним и делаешь ли выводы?

Внутренне – да, а вот внешне все не так просто.

Часто мы стремимся противопоставить себя обществу, считаем, что только наше решение является правильным.

Понятно, что конфликт не рождается на пустом месте (хотя иногда бывает и так). И ты оправдываешь себя именно тем, что это твоя адекватная реакция на брошенный вызов, оскорбление, косой взгляд и еще, еще, еще. Ты можешь долго копить в себе обиду, обдумывать «план мести», а можешь сразу ответить «обидчику».

Да, конфликт – это нормальное состояние личности. Пока человек реализует сознательную жизнедеятельность, он находится в конфликте с другими людьми, группами людей или с самим собой. Но твоей целью должно стать освоение навыков, которые помогут понять, как решить конфликт мирным путем. Это позволит тебе не только развить и укрепить характер, но и получить наивысший авторитет у друзей, одноклассников, одноклассников, одноклассников, других людей. Воспитывай уверенность в себе, своих силах, что позволит тебе противостоять агрессии, страху и тревоге и даст оппоненту почувствовать, что он имеет дело с сильным человеком, который при этом не провоцирует дальнейшего развития конфликта. Ведь применение силы – это одновременно и слабость, проявляющаяся в неспособности дать адекватный отпор. Уверенному в себе человеку под силу разрешить множество сложных ситуаций.

Вступая в конфликт с использованием силовых методов его решения, ты вряд ли задумываешься о последствиях или просчитываешь их. Все твои мысли заняты лишь одним – отомстить обидчику, дать ему отпор, наказать. Ты и представить себе не можешь, чем могут закончиться такие выяснения отношений.

Вот реальный случай из практики.

В ходе произошедшей ссоры два товарища Д. и С., один из которых на момент произошедшего был несовершеннолетним и обучался в одном из лицеев города Минска, нанесли ногой удар в область головы И. Те телесные повреждения, которые от удара получил И., оказались тяжкими и не совместимыми с жизнью. По-терпевший умер в больнице спустя несколько месяцев, не приходя в сознание. Трагедия для обеих сторон. Одному человеку она стоила жизни, а двум другим – свободы. И их жизнь уже никогда не будет прежней. До произошедшего, обвиняемые ни в чем криминальном замечены не были: не привлекались ни к уголовной, ни к административной ответственности, удовлетворительно характеризовались. Несмотря на это, вынесенный в апреле 2016 г. приговор суда суров и справедлив – лишение свободы обоим. Д., который совершил преступление еще в несовершеннолетнем возрасте, – 8 лет 6 месяцев лишения свободы с отбыванием наказания в исправ-

тельной колонии общего режима, а С. – 7 лет 6 месяцев лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии усиленного режима.

Ни слезы, ни раскаяние уже не помогут тебе избежать ответственности.

Встречаются случаи, когда удары приходятся в ту часть тела, где внешне повреждения могут быть незаметны, но потерпевший погибает от внутренней опасной травмы.

Так, в Московском районе города Минска С. в ходе ссоры нанесла несколько ударов в область живота и груди С., в результате чего ему была причинена тупая травма живота (тяжкое телесное повреждение), от которой он умер. В итоге, ранее не привлекавшаяся ни к каким видам ответственности С. осуждена к 6 годам лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии общего режима.

Все это еще раз свидетельствует о том, что поднимая руку или кулак, ты никогда не можешь быть уверен в том, что все закончится хорошо и никогда не сможешь предугадать последствия, так как люди имеют разную комплекцию, подготовку, здоровье и силу.

Выяснение отношений, приводящее к серьезным последствиям, иногда происходит и на территории учреждений образования.

Например, на территории одной из гимназий, расположенных в Минске, произошёл конфликт между двумя несовершеннолетними К. и Г. В ходе этого конфликта К. применил насилие в отношении Г. В результате Г. причинены менее тяжкие телесные повреждения, а К. в марте 2016 г. осужден судом к 1 году лишения свободы с отсрочкой исполнения наказания на 1 год.

Конфликт, произошедший на территории одного из лицеев города Минска, привел к тому, что несовершеннолетним Х. несовершеннолетнему Н., 1999 года рождения, причинен целый ряд телесных повреждений (перелом нижней и внутренней стенок левой глазницы, перелом передней и внутренней стенок левой верхнечелюстной пазухи, перелом костей спинки носа), которые отнесены экспертом к категории менее тяжких телесных повреждений.

Один удар в область лица, разбитые очки, повреждение глаз, тяжкие телесные повреждения и уголовное дело. Таков итог еще одного конфликта, произошедшего между учениками 2001 и 2003 г.г. рождения, одной из гимназий в городе Минске.

К сожалению, такие факты не единичны.

В данном случае важно знать и некоторые юридические моменты, которые помогут тебе лучше понять ответственность за свои поступки.

По общему правилу, уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста. Но Уголовный кодекс Республики Беларусь (далее УК) содержит и исключения. Так, **с четырнадцати лет** подлежат уголовной ответственности лица, в том числе, за убийство (статья 139); причинение смерти по неосторожности (статья 144); умышленное причинение тяжкого телесного повреждения (статья 147) и умышленное причинение менее тяжкого телесного повреждения (статья 149).

Кроме уголовной ответственности существуют и другие ее виды.

Так, часто драки заканчиваются причинением потерпевшей стороне телесных повреждений, не повлекших за собой кратковременного расстройства здоровья или

незначительной стойкой утраты трудоспособности (незначительные скоропроходящие последствия для здоровья, длившиеся не более 6 дней включительно). В таких случаях с 14-летнего возраста лицо несет ответственность в соответствии с **ч.1 ст.9.1 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях**.

Но и это еще не все.

Существует также и гражданско-правовая ответственность. Пострадавшая сторона вправе обратиться в суд с иском о возмещении вреда. Сюда относится, в том числе, возмещение затрат на медицинские услуги и моральный вред.

Если ты несовершеннолетний, это не значит, что платить за последствия своих действий не придется.

Несовершеннолетний в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно несет ответственность за причиненный вред. Если твоих средств будет недостаточно для возмещения вреда, то возмещать вред полностью или в недостающей части придется родителям.

И помни, если тебе нет 14 лет, а ты совершил противоправные действия, причинив кому-либо телесные повреждения, - это не значит, что тебе ничего не будет.

По поступившему заявлению или сообщению, а также при непосредственном обнаружении признаков уголовно-наказуемого деяния или административного правонарушения, будет проводиться проверка и приниматься решение об отказе в возбуждении уголовного дела или о прекращении производства по уголовному делу из-за не достижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность, или о прекращении дела об административном правонарушении по тому же основанию.

Копия одного из таких постановлений направляется в комиссию по делам несовершеннолетних для проведения с тобой необходимой профилактической работы. Впоследствии ты подлежишь постановке на учет в инспекции по делам несовершеннолетних, и с тобой будет проводиться индивидуальная профилактическая работа.

Более того, при принятии решения об отказе в возбуждении уголовного дела или о прекращении производства по уголовному делу из-за не достижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность, в отношении тебя даже может быть решен вопрос о направлении в специальное учебно-воспитательное учреждение (ст.14 Закона Республики Беларусь «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»).

Но и это еще не все. В случае заявления пострадавшей стороной требований о возмещении вреда, твоим родителям придется его возмещать.

Из всех описанных ситуаций можно сделать лишь один вывод. **Лучший бой – тот, который не состоялся!**

Об уголовной ответственности за ложное сообщение об опасности

Статья 340. Уголовного кодекса РБ. Заведомо ложное сообщение об опасности

1. Заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность для жизни и здоровья людей, либо причинения ущерба в крупном размере, либо наступления иных тяжких последствий, **наказывается штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на срок до пяти лет.**

2. То же действие, совершенное повторно, либо группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшее причинение ущерба в крупном размере, либо повлекшее иные тяжкие последствия, **наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.**

У меня в сумке бомба...

«Как же меня это бесит», «надоели уже», да что только ты не думаешь, когда в очередной раз при входе в метро тебя просят показать содержимое сумки, рюкзака или пакета. Тоже самое и с контролем в аэропорту, когда содержимое твоего чемодана или сумки пристально изучают его сотрудники. «Что у вас там?», звучит обычный, но такой вдруг «неуместный» и «не к месту» вопрос. «Бомба!», раздражительно или шутливо бросаете Вы в ответ. А дальше становится уже не до шуток и проявления характера.

Наверное, у всех на слуху совсем недавний пример из СМИ о гражданке Российской Федерации, 1978 года рождения, которая в Национальном аэропорту «Минск» при проведении досмотра сообщила инспектору службы воздушной безопасности, что при ней находится взрывчатое устройство.

Эта шутка обернулась для девушки серьезными неприятностями. В отношении нее было возбуждено уголовное дело по ч.1 ст.340 Уголовного кодекса Республики Беларусь (заведомо ложное сообщение об опасности). Позже к ней применили меру пресечения в виде заключения под стражу и сейчас уголовное дело направлено в суд для рассмотрения.

«Зачем принимать столь жесткие меры», подумаете вы? «Она ведь всего лишь пошутила». Но закон не зря суров с такими шутниками.

Общественная опасность подобных деяний состоит в том, что заведомо недостоверные сведения об опасности дезорганизуют нормальную работу транспорта, предприятий, государственных органов и учреждений, организаций. В свою очередь, это причиняет существенный экономический вред как предприятиям, учреждениям и организациям, так и гражданам. Более того, такая ложная информация о возможном взрыве, поджоге, способна посеять панику среди населения, внести неудобства в нашу повседневную жизнь.

Ведь любое сообщение об опасности в силу произошедших и происходящих в мире событий, воспринимается очень серьезно и подвергается тщательной проверке. На кону могут быть жизнь и здоровье людей.

Были случаи, когда подобные ложные сведения сообщали несовершеннолетние.

Так, в сентябре 2016 г. несовершеннолетний К., находясь в вестибюле одной из станций метро, в устной форме сообщил инспектору службы безопасности заведомо ложную информацию о готовящемся взрыве.

В отношении несовершеннолетнего возбуждено уголовное дело по ч.1 ст.340 УК Республики Беларусь.

В марте 2014 года несовершеннолетний Б. сообщил в милицию по телефону «102» о заминировании одной из средних школ, расположенных в Советском районе г.Минска.

В отношении него было также возбуждено уголовное дело по ч.1 ст.340 УК Республики Беларусь.

Нередки случаи, когда «шутниками» становилась молодежь, находящаяся в состоянии алкогольного опьянения, что является еще и отягчающим их ответственность обстоятельством.

Ф., 1994 года рождения, находясь в состоянии алкогольного опьянения, в июле 2015 года по спецлинии «102» обратилась в орган внутренних дел и сообщила о заминировании одного из минских клубов.

В отношении девушки было возбуждено уголовное дело по ч.1 ст.340 УК Республики Беларусь, а впоследствии судом Фрунзенского района г.Минска она осуждена к наказанию в виде штрафа в размере 100 базовых величин (18 000 000 неденоминированных рублей).

Но не всегда все заканчивается штрафом.

Например, Е. заведомо ложно сообщил о готовящемся взрыве на ст.м. «Могилевская».

Судом Заводского района г.Минска в феврале 2016 г. он осужден по ч.1 ст.340 УК Республики Беларусь к 3 годам ограничения свободы без направления в исправительное учреждение открытого типа. Еще в ноябре 2015 года он был заключен под стражу и находился там до постановления приговора.

«Минируют» такие опасные шутники, как правило, станции и линии метро, жилые дома и квартиры, здание аэропорта, платформы железнодорожного вокзала, клубы, даже здания судов и учреждений образования.

Сообщаемые сведения могут передаваться различными способами: в устной или письменной форме, по телефону, электронной почте, посредством SMS.

Все эти сведения заведомо ложные, то есть лицу, которое сообщает информацию, достоверно известно о ее ложности: оно понимает, что информация не соответствует действительности и является вымышленной.

Как только информация принята соответствующим получателем, все! Это уже оконченное преступление!

Помни, что ответственность за заведомо ложное сообщение об опасности наступает с 14 лет!

За заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность для жизни и здоровья людей, либо причинения ущерба в крупном размере, либо наступления иных тяжких последствий, предусмотрено наказание в виде штрафа, или ареста, или ограничения свободы на срок до трех лет, или лишения свободы на срок до пяти лет (ч.1 ст.340 УК Республики Беларусь).

И если за совершение вышеуказанных действий есть достаточно широкая альтернатива для применения наказания, то за те же действия, но совершенные повтор-

но, либо группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшие причинение ущерба в крупном размере (в 250 и более раз превышающем размер базовой величины), либо повлекшие иные тяжкие последствия (например, нарушение нормальной работы субъектов хозяйствования, вокзалов, аэропортов, общественного транспорта, длительный перерыв или простой, срыв проведения массового мероприятия и тому подобное) наказание уже очень суровое: ограничение свободы на срок до пяти лет или лишение свободы на срок от трех до семи лет.

Если ты не достиг 14 лет – это не значит, что никакой ответственности за совершение противоправных действий ты не несешь.

Недостижение возраста, с которого наступает уголовная ответственность – это основание для отказа в возбуждении уголовного дела или прекращения производства по уголовному делу, но копия такого постановления направляется потом в комиссию по делам несовершеннолетних для проведения необходимой профилактической работы.

Впоследствии ты подлежишь постановке на учет в инспекцию по делам несовершеннолетних, и с тобой будет проводиться индивидуальная профилактическая работа. Более того, в отношении тебя даже может быть решен вопрос о направлении в специальное учебно-воспитательное учреждение (ст.14 Закона Республики Беларусь «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»).

Именно поэтому всегда нужно четко знать грань, за которой шутка может обернуться нешуточными последствиями.

О борьбе с коррупцией.

Прокуратурой Центрального района города Минска возбуждено уголовное дело коррупционной направленности

Прокуратурой Центрального района по результатам совместно проведенной с ОБЭП Центрального района в рамках проверки ОАО «Минскремстрой» 13.06.2016 возбуждено уголовное дело по ч.2 ст.424 УК Республики Беларусь (злоупотребление властью или служебными полномочиями) в отношении директора данного общества. Руководитель предприятия подозревается в том, что, злоупотребляя своими служебными полномочиями из корыстной и иной личной заинтересованности, в период времени с мая 2014 г. по июль 2015 г., без составления соответствующих договоров на оказание услуг давал указания подчиненным по службе работникам об обеспечении выполнения электромонтажных и строительных работ на принадлежащем ему земельном участке, расположенном в Минской области.

В результате преступной деятельности директора, филиалам «Электромонтажстрой» и РРФ ОАО «Минскремстрой» причинен ущерб в крупном размере на общую сумму 75 573 461 рубль.

Данное уголовное дело для организации предварительного расследования направлено в Центральный (г.Минска) районный отдел Следственного комитета Республики Беларусь.

Выявление такого преступления является примером эффективной борьбы с коррупцией в рамках межведомственного взаимодействия прокуратуры и органов внутренних дел и еще раз доказывает неизбежность ответственности за совершение должностными лицами коррупционных преступлений вопреки интересам службы.

Необходимо напомнить, что санкция ч. 2 ст.424 УК Республики Беларусь предусматривает наказание только в виде лишения свободы на срок от двух до шести лет со штрафом или без штрафа и с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью.

*Прокурор Центрального района
Дорожко Е.А.*

Опасные картинки.

Об ответственности за изготовление, хранение и распространение порнографических материалов или предметов порнографического характера

Практически каждый из нас является счастливым обладателем мобильного телефона, а многие – и компьютера.

В школе, транспорте, дома – ты всегда на связи и готов к общению. И не только к общению. Как же хочется поделиться какими-нибудь новыми картинками, фотографиями или видео, скачанными из Интернета с друзьями, одноклассниками и просто знакомыми!

А теперь ответь себе на вопрос: «Как часто я задумываюсь о том, какую картинку, фотографию или видео посылаю другому лицу и будет ли мне что-нибудь за это?». Думаю, что ответ не заставит себя долго ждать.

Вместе с тем, не всегда такие картинки, фотографии или видео столь безобидны, а их передача другому лицу – безнаказанна.

Дети, подростки, молодежь часто хотят знать информации намного больше, чем им могут предоставить родители, школа или общедоступные Интернет-ресурсы. И их любопытство порой оказывается на грани, а иногда и за гранью дозволенного.

Признайся себе, ведь хоть раз в жизни ты, тихонечко, прячась от родителей смотрел в Интернете «особые» картинки, фотографии или видео? И у тебя может даже возникала мысль, что круто бы было показать «это» своим друзьям, одноклассникам, просто знакомым? И вот ты сохраняешь эти картинки, фотографии и видео на свой мобильный телефон или любимый компьютер и...

Вот тут и начинается история, у которой может и не быть счастливого конца.

История 1. Молодая девушка Екатерина дома с помощью ноутбука скачала 3 порнографических изображения и через несколько дней разместила их в сети Интернет на одном из сайтов для общего доступа.

История 2. Александр, Дмитрий и Вадим передали хранящиеся в их мобильных телефонах порнографические материалы через Bluetooth одной девушке.

История 3. Юрий скачал в Интернете видеоролик порнографического содержания и разместил его на своей странице в социальной сети «ВКонтакте», где его мог просмотреть неограниченный круг пользователей.

История 4. Александр, используя личный компьютер и сеть Интернет разместил в своей анкете в одной из социальных сетей порнографическое изображение, в результате чего оно стало доступно для просмотра и копирования другими пользователями.

История 5. Молодой человек со своего электронного ящика отправил девушке одно порнографическое изображение.

История 6. Молодой человек с использованием сети Интернет через сайт «ВКонтакте» переслал (распространил) порнографический материал на мобильный телефон другого лица.

Всех этих молодых людей объединяет одно - в отношении каждого из них было впоследствии возбуждено уголовное дело.

В Уголовном кодексе Республики Беларусь есть ст.343, которая предусматривает ответственность за изготовление и распространение порнографических материалов или предметов порнографического характера.

Изготовление либо хранение с целью распространения или рекламирования либо распространение, рекламирование, трансляция или публичная демонстрация порнографических материалов, печатных изданий, изображений, кино-, видеофильмов или сцен порнографического содержания, иных предметов порнографического характера наказываются общественными работами, или штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или арестом (ч.1 ст.343 УК Республики Беларусь).

Те же действия, но совершенные, в том числе, **с использованием глобальной компьютерной сети Интернет**, иной сети электросвязи общего пользования либо выделенной сети электросвязи, а равно распространение, рекламирование, трансляция или демонстрация заведомо несовершеннолетнему порнографических материалов, печатных изданий, изображений, кино-, видеофильмов или сцен порнографического содержания, иных предметов порнографического характера, совершенные лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, наказываются **только** лишением свободы на срок от двух до четырех лет (ч.2 ст.343 УК Республики Беларусь).

Все уголовные дела, приведенные в шести историях выше возбуждены по ч.2 ст.343 УК Республики Беларусь, так как во всех случаях распространение информации осуществлялось с использованием глобальной компьютерной сети Интернет или иной сети электросвязи общего пользования либо выделенной сети электросвязи, соответственно наказание за такое преступление может быть очень суровым.

Относится или нет материал или предмет к порнографическим - решит экспертная комиссия.

А что же такое *хранение* порнографических материалов или предметов? Ты хранишь их, когда они фактически находятся у тебя во владении, и потом ты хочешь их распространить.

А *распространяешь* ты их тогда, когда совершаешь действия, направленные на то, чтобы ознакомить с такой информацией неопределенный круг лиц. Распространение может выражаться в рекламировании, передаче на любых основаниях, в том числе путем показа или демонстрации кому-либо.

Все фигуранты наших историй распространяли порнографические материалы, когда передавали их друг другу, другим лицам, в том числе, друзьям и знакомым. Даже показав другу в телефоне или компьютере такой фильм или фотографию, ты рискуешь своей свободой.

Демонстрировать можно по-разному. Это и показ в виде фотографии, слайда, кино-, телекадра на экране либо с помощью другого технического устройства или любым иным способом.

Ответственность за совершение такого преступления наступает с шестнадцати лет, а за распространение, рекламирование, трансляцию или демонстрацию заведомо несовершеннолетнему порнографических материалов - с восемнадцати лет.

Но если ты не достиг 16 лет (или 18 лет при демонстрации несовершеннолетнему) – это не значит, что никакой ответственности ты не понесешь.

Если факт выявлен, то будет проводиться проверка и приниматься решение об отказе в возбуждении уголовного дела. Если же, например, уголовное дело было возбуждено, так как сразу лицо, совершившее преступление, не было установлено, а потом оно стало известно и выяснилось, что не достигло возраста привлечения к

уголовной ответственности - принимается решение о прекращении производства по уголовному делу из-за недостижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность.

Копия одного из таких постановлений направляется органом дознания или предварительного следствия в комиссию по делам несовершеннолетних для проведения с тобой необходимой профилактической работы. Впоследствии ты подлежишь постановке на учет в инспекцию по делам несовершеннолетних, и с тобой будет проводиться индивидуальная профилактическая работа. Более того, в отношении тебя даже может быть решен вопрос о направлении в специальное учебно-воспитательное учреждение (ст.14 Закона Республики Беларусь «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»).

И помни, что глобальная сеть Интернет является объектом пристального внимания сотрудников управлений по наркоконтролю и противодействию торговле людьми, они проводят постоянные мониторинги сетей и выявляют распространителей порнографии. Также информация о наличии в свободном доступе порнографических материалов или предметов порнографического характера, их передаче или получении может поступать от обычных граждан и даже от твоих друзей и знакомых (о чем ты можешь даже не догадываться).

Есть такая обязанность – Родину защищать.

Согласно ст.57 Конституции Республики Беларусь, защита Республики Беларусь – обязанность и священный долг гражданина Республики Беларусь.

В настоящее время проходит очередная призывная кампания.

В феврале-мае 2016 г. на срочную военную службу, службу в резерве должны быть призваны граждане Республики Беларусь мужского пола, которым ко дню призыва исполнилось 18 лет и которые не имеют права на отсрочку от призыва, а также граждане призывного возраста, утратившие право на отсрочку.

Военные комиссары (руководителям обособленных подразделений военных комиссариатов) на основании соответствующих решений районных (городских) призывных комиссий обязаны направлять в органы прокуратуры материалы на граждан, уклонившихся от призыва на срочную военную службу, службу в резерве, для привлечения их к ответственности в соответствии с законодательными актами.

При предыдущем призыве в 2015 году за уклонение от мероприятий призыва на воинскую службу **62** гражданина привлечено к уголовной ответственности по ст.435 Уголовного кодекса Республики Беларусь (далее – УК Республики Беларусь) и в последующем осуждено.

В большинстве случаев лицам, уклонившимся от мероприятий призыва на воинскую службу, назначено наказание в виде штрафа, размер которого варьировался от 50 до 200 базовых величин, но его размер может достигать и одной тысячи базовых величин, на что прямо указано в Уголовном кодексе Республики Беларусь.

Вместе с тем, санкция *ч.1 ст.435 Уголовного кодекса Республики Беларусь*, помимо наказания в виде штрафа, предусматривает и другие альтернативные виды наказания, такие как арест, ограничение свободы на срок до двух лет, или лишение свободы на тот же срок.

За уклонение от мероприятий призыва на воинскую службу, совершенное путем умышленного причинения себе телесного повреждения, либо симуляции заболевания, либо подлога документов или иного обмана (*ч.2 ст.435 УК Республики Беларусь*) предусмотрено более суровое наказание - ограничение свободы на срок до пяти лет или лишение свободы на тот же срок.

Что же понимается законодателем под уклонением от мероприятий призыва, влекущих уголовную ответственность?

Порядок прохождения воинской службы определяется Законом Республики Беларусь «О воинской обязанности и воинской службе», Положением о порядке прохождения военной службы, утвержденным Указом Президента Республики Беларусь от 25.04.2005 N 186 (далее – Закон), общевоинскими уставами Вооруженных Сил Республики Беларусь и другими актами законодательства Республики Беларусь.

Под уклонением понимается неисполнение лицом возложенной на него законом обязанности участвовать в мероприятиях призыва на военную службу ***при наличии возможности исполнить свой долг.***

К мероприятиям призыва на военную службу относят: явку на медицинское освидетельствование (обследование); проведение медицинского освидетельствования (обследования); заседание призывной комиссии; явку призванных граждан в военный комиссариат, на призывной (сборный) пункт для отправки к месту службы; нахождение в военном комиссариате, на призывном (сборном) пункте до отправки к месту службы; отправление призванных граждан к месту службы.

Преступление считается оконченным с того момента, когда виновное лицо без уважительных причин **уклонилось хотя бы от одного из мероприятий призыва.**

Способы уклонения могут быть различными, такими как: неявка на призывной пункт без уважительных причин, симуляция заболевания, получение освобождения от призыва с помощью причинения себе телесных повреждений и т.п.

Например, Р., будучи военнообязанным и подлежащим призыву в Вооруженные силы Республики Беларусь, 30.11.2015 не прибыл без уважительных причин по повестке для призыва во Фрунзенский районный военный комиссариат, чем допустил уклонение от мероприятий призыва на воинскую службу в августе-ноябре 2015 года.

Приговором суда Фрунзенского района г.Минска от 29.01.2016 Р. признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ч.1 ст.435 УК Республики Беларусь и осужден к наказанию в виде ограничения свободы без направления в исправительное учреждение открытого типа сроком на 1 год.

Призыву на военную срочную военную службу, службу в резерве подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете и не состоящие в запасе.

От призыва на военную службу, службу в резерве освобождаются граждане:

признанные по состоянию здоровья негодными к военной службе с исключением с воинского учета;

отцы, матери, родные братья или сестры которых, являясь военнослужащими, лицами начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов финансовых расследований, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, погибли или умерли либо стали инвалидами I или II группы в результате увечья (ранения, травмы, контузии), заболевания, полученных при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей), а также из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Граждане, имеющие право на освобождение от призыва по этому основанию, могут быть призваны на военную службу, службу в резерве по их желанию;

- имеющие трех и более детей;
- проходящие или прошедшие альтернативную службу;
- прошедшие военную службу или иным образом исполнившие воинскую обязанность в другом государстве.

Призыву на военную службу, службу в резерве не подлежат граждане:

- отбывшие наказание в виде лишения свободы в исправительных учреждениях;
- имеющие судимость;
- в отношении которых судом применены принудительные меры безопасности и лечения, – в течение срока применения этих мер;
- в отношении которых осуществляется уголовное преследование или уголовное дело передано прокурору для направления в суд либо осуществляется судебное производство.

Призывникам-уклонистам стоит помнить, что наличие судимости за совершенное преступление может повлечь за собой определенные негативные последствия для них в будущем (трудоустройство на некоторые виды работ, выезд за границу, получение кредита в банке и т.п.), но от службы в армии не освободит.

Но есть и случаи уклонения, которые не подпадают под уголовно-правовую квалификацию, балансируя на грани.

Так, при предыдущем призыве (в августе-ноябре 2015 г.) от мероприятий призывов на военную службу уклонилось **373** призывника.

К ним были применены различные ограничительно-предупредительные меры по розыску и приводу в военные комиссариаты, временно ограничивалось право их выезда из Республики Беларусь.

Необходимо отметить, что военным комиссарам района (города) предоставлено право *принимать решения о временном ограничении права гражданина на выезд из Республики Беларусь в случае уклонения от явки на мероприятия по призыву на военную службу*, службу в резерве. Такое решение принимается в день окончания срока определения причин неявки на указанные мероприятия.

За неявку без уважительных причин на мероприятия по призыву на воинскую службу по повестке или направлению военного комиссариата (обособленного подразделения военного комиссариата), в том числе, при отказе от получения повестки или направления, призывнику, который все-таки до окончания срока призыва прибыл в военкомат, грозит *привлечение к административной ответственности по ст.25.1 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях* (в 2015 году к административной ответственности по данной статье привлечено **369** лиц).

Если же призывник так и не прибыл в военкомат, то ему грозит уже уголовная ответственность.

Стоит подумать, нужно ли портить себе жизнь, избегая воинской обязанности и своевременно являться по вызову в военные комиссариаты для прохождения мероприятий призыва.

Есть ли цена у бесплатной поездки?

Учащийся одного из учреждений образования на станции метро при пересечении линии контроля или контролерам в автобусе предъявил поддельную справку учащегося.

Такие строчки в оперативной сводке встречаются практически ежедневно.

А понимают ли молодые люди последствия своих действий, когда находят, изготавливают или приобретают где-нибудь на просторах сети Интернет такие справки, используют их?

Уголовный кодекс Республики Беларусь в статье 380 красноречиво расскажет о них.

Подделка удостоверения или иного официального документа, предоставляющего права или освобождающего от обязанностей, в целях использования такого документа самим исполнителем или другим лицом, либо сбыт такого документа, либо изготовление поддельных штампов, печатей, бланков в тех же целях, либо их сбыт, либо использование заведомо подложного документа наказываются общественными работами, или штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или арестом, или ограничением свободы на срок до двух лет.

За совершение таких же действий, но повторно либо группой лиц по предварительному сговору наказание еще более строгое - штраф, или арест, или ограничение свободы на срок до пяти лет, или лишение свободы на срок до трех лет.

Да, да. За совершение подобных действий предусмотрена не административная, а уголовная ответственность.

Может санкция данной статьи, на первый взгляд, и не так страшна, но не это главное.

Осуждение лица за совершенное им преступление создает правовое состояние судимости, заключающееся в возможности применения к осужденному наказания либо иных мер уголовной ответственности в соответствии с приговором суда и Уголовным кодексом Республики Беларусь.

Лицо считается судимым со дня вступления в законную силу приговора суда вплоть до погашения или снятия судимости.

Судимость сама по себе, даже погашенная или снятая в установленном законом порядке, может повлечь за собой ряд негативных последствий в будущем.

Так, для отдельных категорий работников основанием для отказа в приеме на работу является наличие судимости, в частности, для отказа в приеме на государственную службу (подп. 1.10-1 ст. 33 Закона Республики Беларусь «О государственной службе в Республике Беларусь»).

Ввиду особых функций, выполняемых сотрудниками органов внутренних дел, на службу не могут быть приняты граждане, совершавшие ранее преступления.

На должность судьи не может быть назначено лицо, в отношении которого имеется вступивший в законную силу обвинительный приговор суда, а на службу в органы прокуратуры не могут быть приняты лица, имеющие судимость или ранее совершившие умышленное преступление.

Определенные вопросы могут возникнуть и в повседневной жизни.

Например, отдельные государства могут отказать вам в получении шенгенской или национальной визы, даже если судимость на момент подачи документов

уже будет погашена. Причиной отказа может служить присутствие так называемых записей криминального характера заявителя.

А теперь давайте на конкретных примерах разберем, когда и за какие действия наступает уголовная ответственность, предусмотренная ст.380 УК Республики Беларусь.

Ситуация 1. Предъявление справки, выданной на имя иного лица, при пересечении линии контроля в метро.

Приговором суда Партизанского района г.Минска от 16.04.2015 Р. осужден по ч.1 ст.380 УК Республики Беларусь к наказанию в виде ограничения свободы на 1 год без направления в исправительное учреждение открытого типа.

Р. обвинялся в том, что 19.03.2015 в 16 часов 25 минут предъявил справку №191 от 08.09.2014, выданную одной из школ города Минска на имя П. (то есть, совершенно иного лица), при пересечении линии контроля станции метро «Тракторный завод» по ул.Долгобродской, 29 в г.Минске, представляющую право на бесплатный проезд во всех видах городского и пригородного пассажирского транспорта, в действительности не являясь учащимся школы.

Таким образом, Р. использовал заведомо подложный официальный документ.

Справка в данном случае является официальным документом, так как предоставляет лицу определенное право, право на бесплатный проезд.

Заведомо подложной она является в силу того, что предъявившее ее лицо не является тем, кому она выдана и прекрасно было осведомлено об этом.

Использование заведомо подложного официального документа – предъявление его контролеру при пересечении линии контроля в метро.

На момент осуждения Р. было 18 лет, он являлся учащимся одного из учреждений профессионально-технического образования, ранее судим не был. Вину в совершении преступления он признал и показал, что справку нашел незадолго до произошедшего.

Ситуация 2. Подделка справки на имя другого лица и предъявление ее при пересечении контроля в метро.

Несовершеннолетний К. 15.12.2014 около 15 часов 30 минут, находясь дома, подделал справку учащегося 10 «Б» класса одной из школ Ленинского района г.Минска на имя другого лица, предоставляющую право бесплатного проезда на всех видах городского пассажирского транспорта, после чего использовал данный документ, предъявив с целью бесплатного проезда сотруднику метрополитена на станции метро «Площадь Ленина».

В данном случае, помимо действий, описанных в примере 1, К. совершил еще и подделку документа.

Как правило, подделка осуществляется учащимися путем дописки своих данных, учинением собственноручных записей в графы справки.

Ситуация 3. Использование справки, выданной на свое имя, но не действительной на дату предъявления.

Ю. использовал заведомо подложный документ – справку учащегося 9 «Б» класса одного из учреждений образования Октябрьского района г.Минска, предъявив ее 27.02.2015 работнику КУП «Минский метрополитен».

В данном случае Ю. использовал справку, выданную на свое имя. Но на момент ее предъявления, он уже не являлся учащимся школы.

Уголовная ответственность за совершение преступления, предусмотренного ст.380 УК Республики Беларусь наступает с 16 лет.

Но иногда такие действия совершаются и несовершеннолетними, не достигшими этого возраста.

Необходимо знать, что для таких несовершеннолетних все не закончится просто и без последствий.

В зависимости от стадии, на которой обнаружится, что несовершеннолетний не достиг возраста привлечения к уголовной ответственности, выносится решение об отказе в возбуждении уголовного дела (если проводилась проверка, но уголовное дело еще не было возбуждено) или о прекращении производства по уголовному делу из-за недостижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность (после возбуждения уголовного дела).

Копия такого постановления направляется органом дознания или предварительного следствия в комиссию по делам несовершеннолетних для проведения необходимой профилактической работы с несовершеннолетним. Впоследствии он подлежит постановке на учет в инспекцию по делам несовершеннолетних, и с ним будет проводиться индивидуальная профилактическая работа. Более того, в отношении него даже может быть решен вопрос о направлении в специальное учебно-воспитательное учреждение (ст.14 Закона Республики Беларусь «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»).

Таким образом, цена у бесплатной поездки все-таки есть и она очень высока, так как связана с испорченной репутацией и нередко сломанной судьбой.

Необходимо помнить все это, когда захочется сделать неверный шаг.

Наркотики. Признаки употребления



Если у близких возникает подозрение, что подросток находится в состоянии наркотического опьянения, т.е. при отсутствии запаха спиртного он выглядит нетрезвым, необходима срочная консультация врача-нарколога.

Какие признаки должны насторожить?

- Неожиданное, резкое изменение поведения в школе, институте, на работе: беспричинные пропуски занятий, снижение успеваемости или работоспособности, прогулы. Это также может проявляться неожиданной и немотивированной грубостью, небрежностью в одежде, сонливостью днем, неусидчивостью или взбудораженностью на занятиях. Сюда же относится активное стремление к контакту с лицами, имеющими отрицательную репутацию.
- Изменение поведения дома. Ничем не объяснимое позднее возвращение домой, часто в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного; трудное пробуждение по утрам.
- Снижение социальной активности, потеря интереса к прежним увлечениям, появление немотивированной раздражительности, неоправданных вспышек агрессии, кражи вещей и денег из дома, утрата чувства ответственности.
- Внезапный интерес к домашней аптечке, литературе по фармакологии, частое появление возле аптек и других медицинских учреждений, обнаружение у подростка облаток от медикаментов, таблеток, шприцев. Должны настораживать и регулярные манипуляции с лекарственными или иными веществами, которые подросток пытается скрыть от окружающих.
- Тайные сборища групп подростков в различных укромных местах: летом в парках, на детских площадках, дачах; зимой на чердаках, в подвалах, лестничных клетках. Нелепое поведение группы, неадекватные взрывы смеха, общая эмоциональная возбужденность компании, немотивированная агрессивность. На этапе эпизодического употребления наркотиков или других одурманивающих веществ, опьянение ими обычно ярко выражено.
- Внешний вид подростка. Обычно, больные наркоманией не следят за своим внешним видом, нередко, они выглядят санитарно запущенными, неопрятными, небрежными в одежде. Большинство больных выглядят старше своих лет: кожа сухая, дряблая. Волосы теряют блеск, становятся ломкими и тусклыми. Для больных наркоманией характерна бледность кожи, которая постепенно при длительном употреблении наркотиков приобретает желтушный оттенок. Мелкие травмы кожи – порезы, ссадины, заживают очень долго. При инъекционном введении наркотика, можно обнаружить следы уколов по ходу вен (в области локтевых сгибов, предплечьях, кистях, стопах, щиколотках и т.п.).

Прямые признаки наркотического опьянения

- Внешний вид и поведение. В той или иной мере они напоминают состояние алкогольного опьянения при отсутствии запаха алкоголя.
- Изменение сознания различной глубины, начиная с легких степеней, когда человек похож на только что проснувшегося, до глубокого оглушения. Такое расстройство сознания отмечается при опьянении снотворно-седативными препаратами, летучими

наркотически действующими веществами. Характерна и поза человека, находящегося в состоянии сильного наркотического опьянения: малоподвижная, как бы обмякшая. В ответ на обращение к нему опьяневший бессмысленно улыбается, что-то невнятно бормочет или, напротив начинает раздражаться. При приеме крайне больших доз наркотических веществ происходит полное выключение сознания.

- Изменение настроения: возникает расторможенность, беспричинное веселье, чрезмерная болтливость. Это повышенное настроение не соответствует ситуации, в которой находится опьяневший, так, например неадекватная смешливость или дурашливость при серьезном разговоре дома, в отделении милиции, со школьными учителями, начальством и т.д. Повышенное настроение по мере уменьшения глубины опьянения, сменяется подавленным, мрачным, тоскливым настроением, нередко со злобностью и агрессивностью к окружающим. Злоба и агрессивность чаще встречается при приемснотворно-седативных препаратов и летучих наркотически действующих веществ.
- Изменение двигательной активности: отмечается неусидчивость, повышенная жестикуляция. Например, опьяневший не может долго усидеть на стуле, он вскакивает, постоянно переступает ногами, руками трогает и передвигает различные предметы, лежащие на столе. Или же напротив, человек в состоянии наркотического опьянения вял, расслаблен, неподвижен, его тянет подремать. Он просит, чтобы окружающие оставили его в покое, и предоставленный самому себе может быстро погрузиться в сон.
- Изменение координации движений: движения могут быть скованными или замедленными. При некоторых формах опьянения (каннабиоиды, снотворно-седативные препараты) размашистые, резкие, грубые и неточные. Обычно в состоянии наркотического одурманивания отмечается неустойчивость при ходьбе, пошатывание из стороны в сторону; человек не может пройти по прямой линии. В стоячем и сидячем положении, особенно с закрытыми глазами, покачивает туловищем. Из рук опьяневшего падают предметы, наклонившись, чтобы поднять их, он может упасть сам. Опьяневший не в состоянии совершать движений, требующих большой точности, его руки и ноги постоянно подрагивают, в таком состоянии также резко меняется почерк.
- Изменение речи: подчеркнутая выразительность речи отмечается при употреблении препаратов конопли, эфедрона. При других формах опьянения (снотворно-седативные, летучие наркотически действующие вещества) речь чаще всего замедлена, невнятна, с нечеткой артикуляцией, словно у человека «каша во рту».
- Изменение цвета кожных покровов: при опьянении каннабиоидами, снотворно-седативными препаратами и летучими наркотически действующими веществами, лицо становится красным, отмечается покраснение белков глаз. При опьянении опиатами и эфедрона кожные покровы неестественно бледные. При большом стаже употребления этих наркотиков появляется желтушный или землистый оттенок кожи. Нередко в состоянии наркотического опьянения появляется отечность лица, особенно верхних век.
- Изменение зрачков: при опьянении опиатами зрачки узкие, величиной со спичечную головку. При другом наркотическом опьянении, зрачки чаще расширены, реакция на яркий свет вялая, либо отсутствует. Также отмечается повышенный блеск глаз.

Эти внешние, доступные наблюдению прямые признаки позволяют заподозрить, что человек находится в состоянии наркотического опьянения.

К чему приводит употребление наркотиков?

Последствия употребления наркотиков

Никто не задумывается над страшными последствиями, когда пробует свой



первый наркотик. Каждый думает, что всё будет под контролем, остановиться можно в любой момент и крепкий организм даже не заметит, как его потихоньку травят. Но проходит несколько недель или месяцев и за новую дозу уже отдаётся последнее, мира вокруг нет, есть только желанный наркотик, адские муки ломки, умершие от передозировки друзья и подрыхлевшее на глазах больное тело. Но это не конец, остановить этот кошмар можно, и пусть со-

всем не так легко, как казалось. Вокруг всегда есть те, кто сможет помочь: врачи, родные и близкие люди. И, конечно же, непреодолимое желание жить дальше полноценно, ярко и долго.

Передозировка от наркотиков

Большой процент смертности среди наркозависимых людей составляет передозировка от наркотиков. Передозировка – реакция организма на введение слишком большой дозы, при которой нарушается работа многих органов и систем. Причин возникновения этого состояния может быть несколько: смешивание нескольких наркотических препаратов, толерантность и, как следствие, чрезмерное увеличение дозы, введение наркотика до прекращения действия предыдущей дозы, наличие примесей в составе препарата, проблемы со здоровьем. Вне зависимости от причины, передозировка наркотиками является очень тяжёлым состоянием, которое требует медицинской помощи, поскольку может привести к коме или смерти от остановки дыхания или сердцебиения, кровоизлияния в органы, поражения головного мозга.

Ломка (абстинентный синдром)

При отказе от наркотического вещества или резком снижении дозы возникает ломка или абстинентный синдром. Это комплекс симптомов соматического и психологического характера, тяжесть и сила которых зависят от стажа наркомании, вида наркотика, принимаемых доз, состояния здоровья наркозависимого. Состояние абстиненции перенести очень сложно, поэтому оно требует госпитализации или медицинской помощи на дому, длительного и тщательного ухода, недюжинной воли и силы наркомана. Потребность в новой дозе возникает как на физическом, так и на психическом уровне. Это проявляется в виде непреодолимой потребности в наркотики, резкого ухудшения самочувствия, страха смерти, бессонницы и беспокойства. В медицине уже давно разработаны комплексные схемы преодоления этого состояния, которыми обязательно следует воспользоваться.

Галлюцинации

Одним из эффектов приёма многих наркотических веществ являются галлюцинации. Это состояние изменённого восприятия происходящего, в результате чего человек может слышать ощущать и видеть то, чего нет. Галлюцинации делятся на зрительные, слуховые, тактильные и обонятельные. Зачастую такое состояние вы-

зывают наркотические препараты галлюциногены (циклодол, тарен, экстази, LSD, РСР и другие). Галлюцинации бывают разные: приятные, к которым наркоманы стремятся вернуться и пугающие, от которых мечтают избавиться. Но, в любом случае, они опасны. Находясь вне реальности, галлюцинирующий может совершить суицид, травмировать себя или окружающих, совершить социальноопасное действие. Во время галлюциноза необходимо находиться под присмотром, чтобы не навредить себе и окружающим. Галлюцинирование возможно и как следствие приёма наркотических препаратов, это уже будет симптомом приобретённого психического расстройства.

Психические расстройства

Вследствие длительного и систематического приёма психоактивных веществ развиваются психические расстройства. Они могут быть различными по характеру и сложности, но, тем не менее, являются бесспорным показателем поражения нервной системы, которое требует обязательного и длительного лечения. На начальном уровне расстройства психики могут проявляться в виде депрессий, апатии, психоза, лабильности настроения. Позже, развиваются такие страшные состояния, как делирий, маниакально-депрессивный психоз, шизофрения, истерия, аутизм, слабоумие, синдром навязчивых состояний. Психические дисфункции сложно поддаются лечению и корректровке, поэтому, следует, как можно раньше прекратить приём наркотика и обратиться за помощью к специалисту.

Физическая зависимость

При постоянном приёме наркотических препаратов у человека развивается физическая зависимость от них. Организм уже включил в свою работу наркотик, он является частью метаболических процессов и необходим для привычного функционирования органов и систем. Именно поэтому, в случае отмены наркотического вещества возникает абстиненция. Её очень боятся наркоманы, от многих препаратов развивается очень быстрая и сильная физическая зависимость, а ломка проходит мучительно. При должной медицинской помощи можно преодолеть эту зависимость и вернуть организм к нормальному функционированию.

Психическая зависимость

Тяжелейшим и очень быстроразвивающимся последствием приёма наркотиков является психическая зависимость – острая потребность в новых дозах. Побороть её гораздо сложнее, чем физическую, а желание вернуться к наркотикам может сопровождать человека месяцами и даже годами. Именно психическая зависимость и тяга к привычным приятным ощущениям порождает наркоманию. Она приводит к различным психическим нарушениям: истерии, апатии, депрессии, маниакальным состояниям. Преодолевать психическую зависимость следует комплексно и длительно, под чутким руководством специалиста.

Информация об ответственности учащихся за незаконный оборот наркотических средств



Информация об ответственности учащихся за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, последствиях употребления курительных смесей «спайс».

Статья 328. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров.

1. Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров с целью изготовления таких средств или веществ – **наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.**

2. Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров с целью изготовления таких средств или веществ – **наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.**

3. Действия, предусмотренные частью второй настоящей статьи, совершенные повторно, либо группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328, 329 и 331 настоящего Кодекса, либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере, – **наказываются лишением свободы на срок от восьми до двенадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.**

4. Действия, предусмотренные частями второй или третьей настоящей статьи совершенные организованной группой – **наказывается лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.**

***Примечание.** Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или прекурсоры и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. (В ред. Закона от 4 января 2003 г. № 173-З // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. 2003. № 8, 2/922.)*

Комментарий

Борьба с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров предусмотрена международными обязательствами Республики Беларусь как государства – участника международных конвенций по противодействию незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ (Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г., Конвен-

ция о контроле над психотропными веществами 1971 г., Конвенциям борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.).

Объектом данного преступления является здоровье населения. Предметом преступления являются наркотические средства, психотропные вещества и прекурсоры (см. п. 2 коммент. к ст. 327).

Уголовная ответственность за незаконный оборот наркотических средств или психотропных веществ дифференцируется в зависимости от субъективных и объективных признаков состава. В соответствии с частью 1 статьи 328 наказываются незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров с целью изготовления таких средств или веществ. Незаконным признается любой оборот наркотических средств и психотропных веществ, если виды деятельности, предметом которых являются указанные предметы, осуществляются в нарушение законодательства.

Под изготовлением следует понимать любые действия по получению таких веществ в готовом для потребления виде без соответствующего на то разрешения, а также преобразование одних наркотических средств или психотропных веществ в другие наркотические средства или психотропные вещества.

Переработка – действия без соответствующего разрешения, в результате которых происходит очистка от примесей (рафинирование), повышение концентрации вещества и усиление эффективности его действия либо получение на их основе веществ, не являющихся наркотическими средствами и психотропными веществами.

Приобретение наркотических средств и психотропных веществ может происходить путем покупки, принятия в дар, получения в счет долга, в качестве оплаты за услуги, а также путем дачи взаймы, обмена на другие предметы, присвоения найденного, сбора дикорастущих конопли и мака, а равно остатков неохраемых посевов наркотикосодержащих растений после завершения их уборки и т.п.

Под хранением понимаются любые умышленные действия, связанные с нахождением наркотических средств и психотропных веществ во владении виновного (при себе, в помещении, тайнике и других местах). Ответственность за хранение наступает независимо от его продолжительности, следовательно, хранение охватывает и ношение указанных веществ.

Перевозка наркотических средств и психотропных веществ может быть осуществлена путем транспортировки их в пространстве любым способом. Она может осуществляться как владельцем соответствующих предметов, так и иными лицами, у которых они могут находиться на временном хранении.

Под пересылкой наркотических средств и психотропных веществ, следует понимать отправку их из одного пункта в другой почтой, багажом, нарочным, с использованием транспортных средств или иным способом, когда фактическое перемещение их в пространстве осуществляется без участия отправителя.

Для привлечения к ответственности за незаконное хранение, перевозку или пересылку наркотических средств не имеет значения, принадлежали они виновному или указанные действия осуществлялись по просьбе владельца.

4. По части 2 статьи 328 наказываются незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка с целью сбыта, либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ, либо прекурсоров с целью их изготовления.

Под незаконным сбытом наркотических средств и психотропных веществ понимается как возмездная, так и безвозмездная их реализация другому лицу. Сбыт может быть осуществлен посредством продажи, дарения, обмена, уплаты долга, безвозмездного распространения, дачи взаймы, введения инъекций и другими способами. О наличии умысла на сбыт могут указывать такие обстоятельства, как предварительная договоренность о поставке наркотических средств; дача обязательства оплатить оказанную услугу наркотиками; значительный объем наркотических средств; приобретение этих средств лицом, самим их не употребляющим, и т.п. Для квалификации действий виновного как сбыт наркотических средств не имеет значения, предназначались приобретенные или похищенные им наркотические средства для реализации на территории Республики Беларусь либо других государств.

Если под видом наркотических средств и психотропных веществ производится сбыт иных предметов с целью завладения деньгами или имуществом потерпевших, то содеянное следует квалифицировать как мошенничество (ст. 209). Добытые таким путем средства подлежат обращению в доход государства. Покупатели в этих случаях несут ответственность за покушение на незаконное приобретение наркотических средств или психотропных веществ.

5. Преступление считается оконченным с момента выполнения любого из перечисленных в законе действий. Пересылка признается оконченной с момента сдачи предметов отправления на почту или в багаж либо принятия их нарочным.

6. Незаконную перевозку или пересылку следует отличать от контрабанды (ч. 2 ст. 228), которая также может выражаться в перевозке или пересылке указанных веществ через таможенную границу Республики Беларусь. В таких случаях содеянное охватывается признаками контрабанды и дополнительной квалификации по статье 328 не требует. Однако последующий сбыт, переработка или хранение подлежат дополнительной квалификации по статье 328.

7. Субъективная сторона данного преступления характеризуется прямым умыслом. Мотивы и цели совершенного преступления для квалификации по части статьи 328 значения не имеют, за исключением цели последующего изготовления наркотических средств, при похищении прекурсоров. Квалификация по части 2 статьи 328 может иметь место только в том случае, если была установлена цель сбыта.

8. Субъект преступления – лицо, достигшее 16-летнего возраста.

9. Квалифицированные составы данного преступления: совершение преступления повторно (см. коммент. к ст. 41); либо группой лиц, (см. коммент. к ст. 17); либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий; либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 331; либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере (см. п. 9 коммент. к ст. 327).

10. Особо квалифицированный состав – совершение преступления организованной группой (см. коммент. к ст. 18).

11. Примечание к статье 328 содержит специальный вид освобождения от уголовной ответственности при совершении незаконных действий с наркотическими средствами, психотропными веществами или прекурсорами. Эта норма направлена на стимулирование деятельного раскаяния лиц, совершивших незаконные действия с наркотическими средствами и психотропными веществами и в связи с этим обладает значительной профилактической направленностью.

Освобождение от уголовной ответственности за незаконный оборот наркотических средств или психотропных веществ возможно при наличии двух условий:

а) добровольность их сдачи органам власти;

б) активная помощь раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем.

Сдача наркотических средств, психотропных веществ или прекурсоров представителям правоохранительных органов или иных органов власти означает добровольную выдачу лицом этих средств и веществ при наличии у него реальной возможности распорядиться ими иным образом. Намерение лица сдать наркотические средства или психотропные вещества, если их реальная сдача еще не состоялась, не освобождает лицо от уголовной ответственности за незаконные действия с ними. Добровольной признается такая сдача наркотических средств, когда у лица имелась реальная возможность и в дальнейшем обладать ими, однако оно по своей воле решило сдать указанные средства властям. Мотив добровольной сдачи значения не имеет.

Активное содействие раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или прекурсоров, предполагает личное добровольное посильное участие лица в следственных мероприятиях, направленных на раскрытие либо пресечение данного преступления, установление фактических обстоятельств дела, причастных к совершению деяния лиц, их местонахождения, а также их задержание и розыск, возвращение похищенного имущества.

Статья 329. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества

1. Посев или выращивание с целью сбыта или изготовления наркотических средств запрещенных к возделыванию растений либо культивирование с той же целью сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, – **наказываются штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.**

2. Те же действия, совершенные повторно, либо группой лиц, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 331 настоящего Кодекса, – **наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.**

3. Действия, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой, – **наказываются лишением свободы на срок от пяти до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.**

Комментарий

1. В соответствии со статьей 11 Закона «О наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах» посев или выращивание с целью сбыта или изготовления наркотических средств запрещенных к возделыванию растений либо культивирование с той же целью сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, на территории Республики Беларусь запрещается. Запрещенными к возделыванию растениями, в частности, являются: масличный и опиный мак, конопля (индийская, южная маньчжурская, южная чуйская, южная архонская и южная краснодарская), а также другие растения, содержащие наркотические вещества, например, кокаиновый куст.

2. Объективная сторона преступления включает в себя общественно-опасные действия: посев, выращивание и культивирование наркотикосодержащих растений. *Посев* запрещенных к возделыванию растений – это самовольная высадка семян или рассады на земельных участках или на пустующих землях с целью получения урожая. *Выращивание* – это уход за посевами и всходами с целью доведения их до стадии созревания (полив, внесение удобрений и т.п.). *Культивирование* – это выведение новых сортов или гибридов наркотикосодержащих растений, улучшение их природных свойств (повышение урожайности, невосприимчивости к негативным природным явлениям и т.п.).

3. Преступление признается оконченным с момента совершения любого из названных действий независимо от площадей посадки и последующего всхода и произрастания растений, а также того, был ли собран урожай с засеянных и возделываемых участков.

4. Посев, выращивание и культивирование запрещенных к возделыванию наркотикосодержащих растений и последующее незаконное изготовление из них наркотических средств следует квалифицировать по совокупности статей 329 и 328.

5. С субъективной стороны преступление может быть совершено только с прямым умыслом: виновный сознает факт незаконности посева или возделывания запрещенных растений, содержащих наркотические вещества, и желает совершить указанные действия. Обязательным признаком субъективной стороны является цель сбыта или изготовления наркотических средств.

6. Субъект преступления – лицо, достигшее 16-летнего возраста. Должностные лица, совершившие это преступление с использованием своих служебных полномочий, несут ответственность по совокупности преступлений по статье 329 и за преступление против интересов службы.

7. Квалифицированными составами преступления являются совершение его повторно (*см. коммент. к ст. 41*); либо группой лиц (*см. коммент. к ст. 17*); либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 331. При этом ответственность за посев, выращивание или культивирование запрещенных к возделыванию опиного мака, индийской, южной маньчжурской, южной чуйской, южной архейской и южной краснодарской конопли, незаконный посев или выращивание масличного мака и конопли по признаку повторности наступает незави-

симо от того, был ли виновный ранее осужден за совершение какого-либо из перечисленных в законе преступлений.

8. Особо квалифицирующим признаком в части 3 статьи 329 названы действия, предусмотренные частями 1 или 2, совершенные организованной группой (см. *коммент. к ст. 18*).

Статья 331. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ и их препаратов

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ – наказывается арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. То же действие, совершенное в отношении двух или более лиц, либо несовершеннолетнего, либо с применением насилия, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 329 настоящего Кодекса, – наказывается лишением свободы на срок от трех до десяти лет.

Комментарий

1. Основным непосредственным объектом преступления является здоровье населения. (*О понятии наркотических средств и психотропных веществ см.п. 2 коммент. к ст. 327.*) Препаратами наркотических средств и психотропных веществ являются изомеры, сложные и простые эфиры наркотических средств и психотропных веществ, соли всех наркотических средств и психотропных веществ, включая соли сложных и простых эфиров и изомеров, и др.

2. Объективная сторона преступления определяется в законе как склонение к потреблению наркотических средств и психотропных веществ. Под склонением следует понимать совершение активных действий, направленных на возбуждение у других лиц желания к потреблению этих средств. Конкретные способы и формы склонения в законе не определяются. В судебной практике под склонением понимаются любые умышленные действия, которые способны сформировать у других лиц желание к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их препаратов: предложения, уговоры, советы, обман, физическое или психическое насилие, ограничение свободы и другие действия, преследующие цель приема соответствующих средств и веществ лицом, на которое оказывается воздействие. Склонение может состоять в различных формах единичного или многократного подстрекательства к потреблению этих веществ. По форме склонение чаще всего выражается в словесной форме, но может совершаться в письменной форме или иным способом (конклюдентные действия, жесты, символические знаки и т.п.).

Для наступления уголовной ответственности достаточно единичного факта склонения одного потерпевшего. Данное преступление считается оконченным с момента совершения действий, направленных на возбуждение у других лиц желания потреблять соответствующие предметы, вне зависимости от того, достигли действия виновного цели употребления указанных веществ другим лицом или оно отказалось от потребления наркотиков, либо это удалось предотвратить с помощью других лиц.

3. Субъективная сторона преступления характеризуется прямым умыслом и специальной целью – возбудить у потерпевшего желание употребить соответствующие вещества.

4. Субъект преступления – лицо, достигшее 16-летнего возраста.

5. Квалифицированные составы данного преступления:

а) склонение к потреблению указанных веществ двух или более лиц (может совершаться одновременно или разновременными действиями);

б) склонение несовершеннолетнего (виновный сознает, что действует именно в отношении несовершеннолетнего). По смыслу закона субъект преступления должен быть совершеннолетним, а действия субъекта в возрасте от 16 до 18 лет по склонению другого несовершеннолетнего к потреблению наркотического средства должны квалифицироваться по части 1 статьи 331;

в) склонение с применением насилия. Это могут быть различные насильственные действия: от побоев до причинения тяжкого телесного повреждения. Если умышленное тяжкое телесное повреждение было сопряжено с квалифицирующими обстоятельствами, предусмотренными частью 3 статьи 147, ответственность должна наступать по совокупности преступлений: части 2 статьи 331 и части 3 статьи 147;

г) склонение, совершенное лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 329.

Статья 332. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических или иных одурманивающих средств

1. Предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание, – наказывается штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет.

2. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание, – наказываются ограничением свободы на срок от двух до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Комментарий

1. Объектом преступления является здоровье населения и общественная безопасность. Существование притонов в смысле статьи 332 способствует распространению немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, создает условия для подготовки и совершения преступлений. (*О понятии, наркотических средств и психотропных веществ см. п. 2 коммент, к ст. 327.*)

Под иными одурманивающими веществами понимаются лекарственные, а также любые иные натуральные или синтетические вещества, не отнесенные Министерством здравоохранения Республики Беларусь к наркотическим, потребление которых осуществляется с целью одурманивания (опьянения) (см. инструкцию «О порядке выявления и учета лиц, допускающих немедицинское потребление наркотических или других средств, влекущих одурманивание, оформления и направления на принудительную изоляцию больных наркоманией утв. приказом МВД Республики Беларусь и Минздрава Республики Беларусь от 16 февраля 1998 г. №27/40).

2. Объективная сторона преступления, предусмотренного в части 1 статьи 332, выражается в совершении общественно-опасного деяния: предоставлении помещения для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание. Однократное предоставление помещения для указанной цели также влечет уголовную ответственность.

3. В части 2 статьи 332 установлена ответственность за совершение альтернативных деяний: организацию или содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание. Притон – это место, где собираются люди для потребления наркотиков, психотропных или иных одурманивающих веществ. Притоном могут быть различные помещения, используемые для потребления указанных веществ: жилой дом, квартира, дача, нежилые помещения (сарай, чердак и т.п.), служебные помещения, места общего пользования и др. Притоном может быть признано и иное специально оборудованное вне помещения место.

Организация притона выражается в совершении лицом активных действий, направленных на приискание помещения, привлечение клиентуры, создание необходимых условий, обеспечение соответствующими веществами, разработку плана функционирования и т.п. Содержание притонов – это предоставление помещений для потребления указанных веществ, обеспечение их необходимыми условиями, поддержание их в функциональном состоянии; оказание различных сопутствующих услуг.

Оконченным преступление признается с момента совершения деяния, предусмотренного частями 1 или 2 статьи 332.

4. С субъективной стороны преступление может быть совершено только умышленно: виновный сознает, что предоставляет помещение, организует или содержит притон для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание, и желает совершить указанные действия.

5. Субъект преступления – лицо, достигшее 16-летнего возраста.

Дорожно-транспортный травматизм

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых и детей. Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

Из всех видов травматизма наибольшую опасность для здоровья и жизни людей представляет дорожно-транспортный травматизм.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире в результате дорожно-транспортных происшествий (ДТП) погибает около 1,3 млн. человек, каждый пятый из них – ребенок; от 20 до 50 млн. человек получают травмы и увечья. Для Беларуси эта проблема также актуальна. Ежегодно в нашей стране совершается свыше 5 тысяч дорожно-транспортных происшествий, в которых гибнет более тысячи человек и свыше 5 тысяч получают травмы различной степени тяжести.

По-прежнему значительное количество ДТП и связанных с ними тяжелых дорожно-транспортных травм совершается в столице.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНАЯ ТРАВМА И КАКОВЫ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?



Дорожно-транспортная травма – это смертельная или несмертельная травма, причиненная в результате аварии на публичной дороге с участием, по меньшей мере, одного движущегося транспортного средства. Самыми уязвимыми пользователями дорог являются дети, пешеходы, велосипедисты и пожилые люди.

Термин дорожно-транспортный травматизм представляет собой совокупность травм, полученных при определенных обстоятельствах у одинаковых групп населения за определенный отрезок времени (месяц, квартал, год и т.п.). Дорожно-транспортный травматизм занимает третье место по смертности людей в возрасте от 5 до 44 лет, уступая лишь ИБС и депрессивным состояниям.

Травмы, полученные в результате ДТП, нередко сопровождаются увечьями и гибелью людей. Эти травмы и увечья характеризуются наибольшей тяжестью, высокой летальностью, длительным лечением в стационарах (свыше 30 суток), большими материальными затратами.

При ДТП 50-55% смертельных случаев наступает на месте происшествия, 25% в процессе транспортизации, 6% - в приемном покое, 30-40 % - в стационарах.

Основные повреждения – переломы костей - 30%, множественные и сочетанные повреждения - 30%, травмы головного мозга - 25%.

По многолетним наблюдениям работников ГАИ г.Минска, наибольшее количество ДТП с тяжелыми увечьями и летальным исходом приходится на четверг-пятницу, наименьшее – воскресенье-понедельник; по времени суток – «пик аварийности» приходится на период времени с 15 до 21 часа (до 46% всех ДТП), а по времени года – последний квартал (октябрь-декабрь).

Наибольшее число транспортных травм приходится на зимний период (42%).

ПРИЧИНЫ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ТРАВМ



Значительное количество дорожно-транспортных травм взрослые и дети получают в дорожных авариях и ДТП. При их совершении можно выделить 4 фактора: водитель, автомобиль, пешеход, дорога. В каждом происшествии действуют не менее двух из них. Самый главный фактор - человек: роль водителя и пешехода первостепенна.

Почти 11 % от общего количества дорожно-транспортных происшествий составляют ДТП, совершаемые водителями, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. При алкогольном опьянении у водителя снижается наблюдательность, распределение и подвижность внимания, скорость реакции, ослабляется критическое отношение к окружающему. Это приводит к переоценке своих возможностей и появлению чувства беспечности. Вероятность ДТП увеличивается в зависимости от дозы алкоголя в 3-50 раз.

Причин ДТП по вине водителей несколько: превышение скорости, нарушение правил проезда пешеходных переходов, нарушение правил маневрирования (обгон). Сопутствующими факторами в ряде случаев являлось неудовлетворительное состояние дорог.

Немаловажной причиной дорожного травматизма является пассажир или водитель, находящийся в транспортном средстве с непристегнутым ремнем или малолетний ребенок без детского удерживающегося устройства, а также сам пешеход – из-за его невнимательности, недисциплинированности, шалости у детей, рассеянности у пожилых, нарушения элементарных правил дорожного движения, перехода улиц, перекрестков и т.п. Внезапное появление перед движущимся транспортом в таких случаях приводит к трагическим последствиям.

Водитель при всем желании не успевает, не в состоянии остановить машину.

В результате дорожных аварий в таких случаях наблюдаются травмы, сопровождающиеся обширными ранениями, вывихами, переломами костей, повреждениями черепа, позвоночника, костей таза. Эти опасные для жизни состояния трудно поддаются лечению, сопровождаются длительным сроком нетрудоспособности. Часть пострадавших на всю жизнь остаются инвалидами, а нередко медицина остается бессильной.

Мотоциклистам, несмотря на использование жесткого шлема, при столкновении с препятствием угрожают тяжелые повреждения головы и шеи. При резком торможении мотоциклиста или при столкновении – мотоциклист или сидящий позади него пассажир вылетают из седла и ударяются о землю со всеми вытекающими последствиями.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

В 2010 г. резолюция Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций провозгласила «Десятилетие действий по обеспечению безопасности дорожного движения на 2011-2020 гг.». К нему присоединились 110 стран, в том числе и Беларусь, которые взяли на себя обязательства на этот период по спасению миллионов человеческих жизней путем:



- улучшения безопасности дорог и транспортных средств;
- обеспечения надлежащего поведения пользователей дорог;
- улучшения работы служб неотложной помощи;
- проведения информационно-разъяснительной работы на самых высоких политических уровнях для обеспечения безопасности дорожного движения и уменьшения дорожно-транспортного травматизма.

В Республике в целом и в Минске, в частности, принимаются меры по уменьшению ДТП и сокращению на этой основе дорожно-транспортного травматизма. Принят ряд важнейших документов по этому вопросу. Среди них: «Программа «Дороги Беларуси» на 2006-2015 годы», «Концепция обеспечения безопасности дорожного движения в Республике Беларусь на 2006-2015 годы», «Концепция обеспечения безопасности дорожного движения в городе Минске «Добрая дорога» на 2012-2015 годы» и др.

Главные цели этой концепции:

- Достижение в перспективе идеального состояния дорожного движения, при котором в городе Минске отсутствуют погибшие и раненые в дорожном движении.
- Снижение числа погибших в дорожном движении в 1,5 раза к 2015 году.
- Предотвращение гибели в дорожном движении детей.
- Снижение количества дорожно-транспортных происшествий.
- Создание системного эффективного городского управленческого механизма обеспечения безопасности дорожного движения и единого городского аппарата безопасности дорожного движения и др.

Ежегодно по распоряжению Министерства внутренних дел Республики Беларусь проводятся месячники безопасности дорожного движения.

В начале учебного года в обязательном порядке проводится комплекс мероприятий «Внимание: дети».

Среди других мер по снижению дорожно-транспортного травматизма следует отнести такие, как:

- Предупреждение пьянства среди всех участников дорожного движения, как одной из причин, способствующей дорожно-транспортному травматизму, в том числе ужесточение мер административной и уголовной ответственности.
- Обучение лиц «первого контакта» с пострадавшими в ДТП (спасатели, сотрудники внутренних дел, стюардессы, бортпроводники, лица профессий по-

вышенного риска) по оказанию первой помощи и транспортировке пострадавших).

- Оптимизация системы взаимодействия органов управления, сил и средств различных ведомств, участвующих в оказании помощи пострадавшим и ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий.
- Активное привлечение внимания общественности, СМИ к ДТП, их последствиям, а также к мерам, которые можно принимать для их предупреждения.
- Ведение широкой разъяснительной работы среди различных категорий населения по формированию здорового и безопасного образа жизни с учетом того, что большинство взрослых и детей являются «уязвимыми пользователями дорог».



Но какие бы меры ни принимались государственными органами, многое зависит от самих граждан, их личной заботы за сохранение собственной жизни и здоровья.

Нужно всегда знать и помнить: прогнозирование и предвидение возможных последствий в той или иной ситуации, повышенное внимание и бдительность не только в экстремальных условиях, но и в повседневной жизни, соблюдение Правил дорожного движения – помогут избежать травм и увечий, сохранить жизнь и здоровье на долгие годы.

Правила поведения на воде

Лето – пора каникул и отпусков. Многие отдыхающие проводят свободное время на водоемах и реках. Главными причинами гибели людей на воде являются: неумение плавать, купание в нетрезвом виде, отсутствие контроля со стороны родителей за детьми, купание в не оборудованных, запрещенных местах, а также незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды. Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Случайные утопления, как причина смерти, находятся на втором месте среди несчастных случаев, травм и отравлений у детей от 0 до 17 лет.

Для того, чтобы отдых у воды не обернулся трагедией, необходимо соблюдать следующие правила поведения и меры безопасности:

Купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты.

Нельзя заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.



Нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы.

Не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам.

Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения.

При эксплуатации маломерных судов необходимо убедиться в их исправности, использовать спасательные жилеты.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора - два часа после еды.

Запрещается купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам.

Нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых, как на берегу реки, так и в воде. На детях должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой.

Температура воды при купании должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин. Длительное пребывание в воде, особенно холодной, может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги.

Не разрешайте устраивать детям игры в воде, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося.

Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми. Находясь на лодке, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы.

Помните! Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели детей на воде.

Первая помощь пострадавшему при утоплении.

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. У тонущего человека в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и происходит прекращение сердечной деятельности.

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо, прежде всего, очистить его нос и рот от песка и ила пальцами, обернутыми чистым платком или бинтом. Если рот стиснут, нужно осторожно его открыть, для этого между зубами вводят ложку или какой-нибудь плоский предмет. Чтобы освободить желудок и дыхательные пути от воды, надо, встав на одно колено, положить пострадавшего грудью на другое колено так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавливать на грудную клетку. После того как вода будет удалена, пострадавшего следует уложить на теплую подстилку, сделать ему искусственное дыхание, избегая надавливания на живот, и если не прослушивается сердцебиение - закрытый массаж сердца. Когда, пострадавший придет в сознание быстро доставить его в медицинское учреждение.



Влияние радиации на здоровье человека

Виды радиации и типы облучения

И вид радиации, воздействующей на человека, и способ облучения, взаимосвязаны с последствиями для человеческого здоровья. На практике это означает, что различные виды радиации оказывают на человека различное воздействие и повреждают разные ткани. Радиация и радиоактивные вещества (так называемые радионуклиды, или радиоизотопы) могут повредить как весь организм в случае прямого облучения, так и отдельные органы в случае попадания радиоактивных веществ в организм с воздухом или пищей.



Все виды радиации могут вызвать рак и ряд других, достаточно серьезных последствий для человеческого здоровья. Ключевое различие в способности альфа- и бета-частиц и гамма- и икс-лучей вызывать повреждения человеческого организма – суммарный запас энергии. Запасом энергии частицы определяется то, как далеко она может проникнуть в ткани организма, и какой ущерб может причинить здоровью.

Хотя альфа-частицы и гамма-лучи обладают одним и тем же запасом энергии, при попадании внутрь организма повреждения от альфа-частиц минимальны, а вот разрушительная энергия гамма-лучей оказывает гораздо более значительное воздействие. Это объясняется, в первую очередь, тем, что альфа-частицы обладают определенной массой, «проводником», энергии, а гамма-лучи – нет.

Радиоактивные элементы и вещества обладают теми же химическими свойствами, что и не радиоактивные их формы. К примеру, радиоактивный свинец по химическим свойствам не отличается от свинца обычного. Химические свойства радиоактивных веществ – один из ключевых факторов различных последствий облучения для здоровья человека. Для нормальной работы всем органам человеческого тела необходимы определенные химические элементы, и организм не способен определить разницу между радиоактивной и обычной формой элемента. Поэтому вредоносные радиоактивные вещества точно так же абсорбируются тканями органов, как и обычные химические элементы.

Радиоактивный йод оседает в щитовидной железе. Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, а поскольку организм не определяет разницу между стабильным элементом и радиоактивным элементом, радиоактивный йод абсорбируется железой, приводя к образованию рака щитовидной железы.

Симптомы



Как правило, на ранних стадиях рак щитовидной железы не вызывает никаких симптомов. На более поздних стадиях могут появиться следующие:

- Уплотнение на шее, которое можно нащупать через кожу;
- Изменение голоса - чаще всего, охриплость;
- Затрудненное глотание;
- Боли в шее и/или в горле;
- Воспаление лимфатических узлов на шее.

Кальций, стронций-90 и радий-226 обладают похожими химическими свойствами, из-за чего радиоактивные изотопы накапливаются в тех участках организма, где больше всего необходим кальций, например, в зубах и костях, повышая риск рака кости.

Как себя вести в случае радиационного заражения

Авария на японской атомной станции «Фукусима-1» показала, насколько наш мир хрупок, ведь такие станции есть и в нашей стране и вовсе не факт, что они находятся в лучшем положении, ведь природные катаклизмы могут возникнуть в любой местности. Что же делать обычному человеку в случае такой катастрофы?



Если есть подозрение на радиационное заражение

Иногда подозрение на радиационное заражение появляется еще до официального объявления об этом властями. В таком случае рекомендуется как можно скорее зайти в помещение. Лучше, если это будет помещение с толстыми стенами или расположенное под землей (метро, подвал, тоннель). Считается, что защита веществом является самой эффективной: необходимо сделать так, чтобы между человеком и источником радиации было как можно больше вещества, и чем оно плотнее, тем лучше. Так, например, при нахождении в одноэтажном деревянном доме доза облучения снижается в два раза, в подвале такого дома – в семь раз, в одноэтажном каменном доме – в десять раз, в его подвале – в сорок раз, в подвале трехэтажного дома – в четыреста раз.

Поэтому нужно выбрать как можно более надежное укрытие и ждать там сообщения о радиационной обстановке от МЧС. Если вы остаетесь в комнате, то нужно тщательно закрыть все форточки. Одновременно нужно постараться защитить от радиационного воздействия дыхательные пути – надеть специальную защитную ватно-марлевую повязку или просто закрыть нос и рот несколькими слоями любой ткани, смоченной водой.

Перед едой нужно полоскать рот пятипроцентным раствором соды (чайная ложка на стакан), таким же раствором можно промывать полость носа, втягивая его через нос, а затем выплевывая (только не глотать).

В помещении нужно ежедневно проводить тщательную влажную уборку. В случае, если вы вынуждены будете выйти из дома, лучше накинуть на себя какую-то верхнюю одежду, надеть головной убор и закрыть лицо маской. После возвращения верхнюю одежду и обувь лучше оставить за дверью.

Когда объявлено о том, что произошло радиационное заражение местности



Не имея дозиметра, можно не подозревать о наличии радиации. Но МЧС должна следить за ситуацией и вовремя сообщать о ней населению. Для измерения дозы радиоактивного излучения принята единица – рентген. Степень радиоактивного заражения местности характеризуется уровнем радиации, который измеряют в рентгенах в час (р/ч). Местность считается зараженной при уровне радиации 0,5 рентген в час и выше.

Как только МЧС объявит о радиационном заражении местности, нужно внимательно слушать все местные объявления и выполнять все рекомендации МЧС. Дело в том, что при радиоактивном заражении местности происходит достаточно быстрый спад уровня радиации. Например, через семь часов после появления высокого уровня радиации уровень ее уменьшается в десять раз, через сутки – в сорок раз, через сорок восемь часов – в сто раз.

Поэтому в первые часы после заражения нужно находиться в укрытиях, а когда радиация снизится (по сигналу МЧС), можно будет перейти в свою квартиру. МЧС устанавливает защитные режимы в зависимости от того, в какой по степени заражения зоне находится данный населенный пункт. Заражение местности может быть умеренным (8–80 р/ч через час после аварии), сильным (80–240 р/ч) и опасным (до 1200 р/ч). В соответствии с этими зонами МЧС разрабатывает правила поведения населения, в том числе длительность нахождения в укрытии. В случае необходимости МЧС принимает решение об эвакуации населения. От того, насколько четко люди будут придерживаться команд МЧС, зависит их жизнь.

На открытой зараженной местности нельзя пить, есть, курить, раздеваться, прикасаться к любым предметам, ходить по высокой траве и густому кустарнику. Перед тем, как зайти в помещение, нужно снять верхнюю одежду и обувь и оставить ее за дверью. Нельзя употреблять в пищу открыто хранившиеся продукты и воду.

Йодная профилактика также проводится только по команде МЧС. Для этого в течение недели принимают по таблетке йодистого калия. Детям до двух лет дают по четверти таблетки. Вместо таблеток можно принимать пятипроцентную настойку йода (три - пять капель настойки на стакан воды взрослым и одну - две капли детям). Дозировки эти превышать ни в коем случае нельзя.

Пищевые продукты и вода

Если у вас дома есть какие-то стратегические запасы продуктов и воды, то они должны храниться в подвале. Если же они хранятся дома, то также должны быть помещены в шкафы или в холодильник. Храниться продукты должны в плотно закрытых стеклянных, металлических или эмалированных емкостях, которые сверху должны быть закрыты различными материалами. Воду для питья и приготовления пищи можно брать только из водопровода, а зимой – из водоемов, покрытых толстым слоем льда. Если нет незараженных продуктов питания и воды, то проводится обеззараживание зараженных продуктов.



Продукты, хранящиеся в герметичных металлических, эмалированных и стеклянных емкостях можно использовать после обеззараживания емкости. Ее протирают и моют водой с моющими средствами. Продукты, находящиеся в негерметичных емкостях (сливочное масло, твердые жиры, сыры), обеззараживают путем снятия поверхностного слоя ножом толщиной не менее два – три миллиметра. Если продукты хранятся не в емкостях (например, колбаса, овощи, фрукты), то их обеззараживают промыванием струей воды, а затем снимают поверхностный слой до одного сантиметра.

Зараженное молоко нужно тщательно прокипятить и лучше сделать из него творог, а через некоторое время после снижения радиоактивности употреблять в пищу. Жидкие продукты (например, растительное масло) обеззараживают отстаиванием в течение не менее трех суток, после этого верхний слой сливают, а остальное употребляют в пищу. Также можно отстаивать и воду, но надежней ее профильтровать через слой песка и активированного угля.

Самое главное при радиационном заражении – это не паниковать и тщательно следовать всем инструкциям МЧС.

СПИД. Думай сегодня

За более чем четверть века ВИЧ распространился по всему миру. На сегодняшний день в мире инфицировано ВИЧ более 33 миллионов человек, в том числе 15,7 миллионов женщин и 2,1 миллионов детей в возрасте до 15 лет. С момента начала эпидемии ВИЧ заразились почти 60 миллионов человек и более 25 миллионов человек умерли от заболеваний, связанных с ВИЧ.

Все страны мира столкнулись с угрозой эпидемии ВИЧ-инфекции, Республика Беларусь в этом кругу – не исключение. Главной причиной распространения ВИЧ-инфекции в нашей стране являлась, прежде всего, наркомания. Кроме того, установлено, что в этой среде ВИЧ-инфекция интенсивно распространяется половым путем. Это привело к тому, что в последние 7 лет изменился основной путь передачи ВИЧ-инфекции в целом по всей республике. Произошла активизация полового пути передачи с 30 до 75 % и увеличение числа инфицированных женщин.

На 01.11.2013 г. в Республике Беларусь кумулятивное число зарегистрированных ВИЧ-инфицированных составляет 11 562 человека (показатель распространенности – 99,0 на 100 тыс. населения) из них 2120 летальных случаев. За 10 месяцев 2010 года выявлено 872 случая ВИЧ-инфекции (в Минске 1611 случай из них 194 летальных соответственно). Однако, официальная статистика – это лишь «вершина айсберга». Ученые установили, что на каждый выявленный случай ВИЧ-инфекции приходится около 10 нераспознанных случаев.

Говоря о половых контактах, важно отметить, что когда двое людей вступают в половую связь, за этим стоит цепочка их половых контактов за последние 9–12 лет. Вот почему важно, чтобы каждый человек понял, что любой необдуманный половой контакт может привести к заражению. Трудно уберечь от инфицирования всех, нужно начать с себя. Прежде всего, нужно знать свой ВИЧ-статус: положительный или отрицательный.

Прежде чем принять решение сделать анализ, подумай о том, как ты отнесешься к результату анализа. Если вдруг он окажется положительным, что ты будешь делать, зная, что заразился неизлечимой на сегодняшний день болезнью? Кому ты об этом скажешь. К какому бы выводу ты ни пришел, тебе следует предварительно выяснить все неясные вопросы у медицинских работников, выполняющих этот анализ. Эта процедура называется «предтестовым консультированием».

Если тест оказался положительным, подумай, кому об этом сказать? Как показывает практика, об этом следует сообщить только тем людям, кому ты доверяешь, чтобы не стать объектом предрассудков и нездорового интереса со стороны окружающих. Удостоверься, что на пункте, где сдают кровь на ВИЧ, гарантируется анонимность или конфиденциальность. Практически для каждого человека известие о том, что он инфицирован ВИЧ, является сильным потрясением. В этой ситуации следует обратиться к человеку, которому можно доверить свою тайну и свободно разговаривать на любую тему. Для молодежи Беларуси функционирует интерактивный web-сайт по проблеме ВИЧ/СПИД, где любой желающий может воспользоваться данным ресурсом по адресу в сети Интернет: www.aids.by. На базе отдела профилактики ВИЧ/СПИД Республиканского центра гигиены и эпидемиологии (г. Минск, ул. Ульяновская 3) работает кабинет информационно-образовательной деятельности по проблеме ВИЧ/СПИД для молодежи. В Минске по телефонам 227-79-11, 227-48-

25 также можно получить дополнительную информацию по профилактике ВИЧ/СПИД. Только не надо сидеть дома и держать свои страхи в себе.

Помни, что ВИЧ не передается при бытовом контакте. Опасность заражения представляет только контакт с инфицированной кровью и половой акт. Если ты инфицирован ВИЧ – практикуй безопасный секс. Ты не должен быть донором. Если ты решил не сдавать кровь на ВИЧ-тест или твой анализ отрицательный, - тебе, тем не менее, следует практиковать безопасную модель поведения. Безопасный секс должен стать признаком уважительного отношения к партнеру с твоей стороны.

Избитая истина "болезнь легче предупредить, чем лечить" относится к СПИДу в большей степени, чем к любому другому заболеванию. Самый надежный способ уберечься от СПИДа – это избежать заражения.

СПОКОЙСТВИЕ, только СПОКОЙСТВИЕ!

КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ ПО ПУСТЯКАМ?



Состояние постоянной тревоги многим мешает жить спокойно и полноценно. До определенного момента это, пожалуй, личная проблема каждого. Но когда легкий страх перерастает в хроническое беспокойство, которое мешает жить, то с этим определенно надо что-то делать. Понятно, что находиться в постоянном волнении нельзя. Но как человеку унять собственное беспокойство и перестать волноваться?

Не волнуйтесь понапрасну

Недоверие к миру может формироваться в сознании малыша с пеленок. Если родители забывают вовремя покормить и перепеленать младенца, когда он спит, это не может его не беспокоить.

В дальнейшем тревожность может развиваться в связи с особенностями воспитания, когда взрослые приучают ребенка беспокоиться «на всякий случай». Знакомая ситуация, когда мама многократно напоминает: проверь дверь перед уходом из дома, иначе обворуют, перекрой в кране воду, а то зальет квартиру. Так чрезмерное родительское беспокойство передается маленькому человеку. Он, даже выполнив указания родителей, затем начинает терзаться сомнениями: а вдруг я забыл выключить телевизор и будет пожар! Излишняя требовательность родителей, физические методы наказания – все это также ведет к тревожности ребенка. Постепенно у него формируется представление, что мир – враждебен, и чтобы не пропасть, надо всегда быть начеку.

Интересно, что бессознательно тревога может формироваться по отношению к определенному человеческому типу. Например, если ребенка в страхе держал отец, то, став взрослым, он может начать испытывать беспричинное беспокойство из-за начальника. А когда мать вызывает тревогу у сына, в дальнейшем у него возможны проблемы в общении с женщинами.

Осторожно: высокое напряжение

Определенная тревожность свойственна практически всем людям. И выступает она как часть инстинкта самосохранения, ведь страх – это защитная реакция организма на опасность.

Все мы переживаем, к примеру, по поводу своего здоровья, за родных друзей. Вполне нормально поволноваться накануне экзамена. Однако если такие эмоции одолевают постоянно, особенно когда причин для этого нет, можно говорить о хронической тревожности. Человек отовсюду ждет угрозу, подозревает в неискреннем отношении к себе своих близких и окружающих, боится измены, терзается переживаниями по поводу низкого социального статуса.

Постепенно он начинает жить в постоянном беспокойстве, без причины раздражается, движения становятся скованными. В этом случае можно говорить об истощении нервной системы. У тревожного человека возникает негативная психологическая привычка превращать все подряд «в нерешаемые проблемы» и страдать от неудовлетворенности. При этом у него

болит голова и «скачет» давление. «Тревожные» взрослые не могут качественно исполнять свои служебные обязанности, а дети плохо учатся.



Не оставляйте времени для переживаний

Прежде всего надо проанализировать свою жизнь, найти основную причину проблемы и попытаться ее решить. Например, если кажется, что начальство или коллеги предвзято к вам относятся, найдите возможность поговорить с ними по душам. Как правило, страхи оказываются многократно преувеличенными и после такой беседы они проходят. А если не получается справиться с ситуацией самостоятельно, желательно обратиться за помощью к психологу.

Кроме того, очень важно научиться замечать радостные моменты в жизни, побольше думать о хорошем, переключаться на позитивные мысли. Перестроить себя таким образом, чтобы на тягостные раздумий ни времени, ни сил. Занимайтесь спортом, творческой деятельностью, чаще общайтесь с друзьями. Снять внутренне беспокойство помогут и различные дыхательные упражнения.



ПОПРОБУЙТЕ ТАК!

Если ваши переживания застали вас на работе или дома не дают заниматься делом, попытайтесь избавиться от них с помощью различных упражнений. Итак, делаем все по порядку...

1. Выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Так вы не дадите стрессу и страху согнуть вас в три погибели.
2. Закройте глаза и посидите таким образом минутку другую. Выкиньте из головы дурные мысли и вспомните что-то хорошее, например, как в детстве вы...
3. положите руки на лоб, слегка помассируйте область около висков, скулы.
4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сцепив пальцы в замок. Если позволяет обстановка, снимите обувь и слегка постучите ступнями по полу.
5. После всего этого сделайте то, что доставит вам удовольствие. Почитайте страничку анекдотов, порисуйте, съешьте банан, обеспечив организм порцией гормонов счастья.

И помните, что главное – вовремя переключиться. Как только вы это сделаете, забудьте о том, что вас волнует (во всяком случае на какое-то время). И последствия будут уже не такими негативными для вашего психического и физического здоровья.



БРОСАЕМ КУРИТЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

Каждый волен выбирать между мимолётным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой привычки. Если курильщик, самостоятельно или под воздействием пропаганды, принимает решение о прекращении курения табака, он может столкнуться с трудностями психологического плана. Отказ от курения длительный и, для некоторых курильщиков, непростой процесс.

Первые трудности возникают уже через несколько часов после последней сигареты. В первые дни неприятные ощущения нарастают, а затем постепенно проходят. Критическим сроком считаются первые две недели. Как считают многие, отказавшиеся от курения, полностью освобождение от тяги к сигарете не проходит никогда, но приблизительно через месяц после прекращения курения зависимость становится незначительной и не мешает жить.

Согласно результатам исследований, через два года после отказа от курения риск развития большинства заболеваний у куривших и никогда не имевших такой привычки, не отличается.

Многие начинают бросать курить с того, что постепенно уменьшают количество выкуренных за день сигарет. Для этого можно увеличивать промежутки между перекурами, выкуривать сигарету лишь до половины (ближе к фильтру содержится больше смол и никотина).

Переход на более лёгкие сорта сигарет себя не оправдывает: во-первых, в них не обязательно меньше вредных веществ и никотина, а во-вторых, куря слабые сигареты, человек инстинктивно глубже затягивается, не достигая тем самым ожидаемого эффекта.

В целом, способ постепенного отказа от курения считают малоперспективным. Определённый эффект от него можно ожидать для тех, кто курит более пачки в день, на предварительном этапе.

По существующим данным, наибольшая вероятность добиться успеха есть при одномоментном прекращении курения.

Условно процесс отказа от курения можно разделить на два этапа - подготовительный и основной.

Подготовительный этап

Задача этого этапа – разработать для себя убедительную мотивацию к отказу от курения. Советуют изложить причины, по которым следует отказаться от курения, на бумаге, повесить этот листок на видном месте и ежедневно читать его.

Также опытные борцы с курением предлагают собирать окурки в банку с водой. Держите эту вонючую, темную, маслянистую жижу перед глазами и думайте о том, что происходит у вас в легких, - советуют они.

Действенным считается и назначение дня окончательного отказа от курения. Этот и последующие пара дней должны быть спокойными, не требующими эмоционального напряжения дома или на работе. Необходимо настроиться на эту дату, внушать себе, что для отказа от курения достаточно воли.

Основной этап

При отказе от сигарет курильщики часто ощущают признаки депрессии и тревогу. Поскольку женщины более подвержены стрессу, чем мужчины, то и бросить курить им труднее.

Чтобы бросить курить, необходимо проанализировать и записать когда и какие эмоциональные ощущения вызывают желание выкурить сигарету; каких целей хочет человек достичь курением. Далее желающим бросить курить советуют придумать, как избежать таких ситуаций или, если это невозможно, как можно иначе себя вести в эти моменты.

Задача данного этапа – перебарывать острое желание закурить. Обычно оно длится не более 5-10 минут. Для этого предлагается:

- Ø Применять тактику альтернативного поведения, если желание закурить вызвано чем-то, что раньше ассоциировалось с сигаретами.
- Ø Отвлекаться заняться любимым делом, почитать книгу, поиграть в компьютерную игру и т.п.
- Ø Занять чем-нибудь руки, например составлять паззлы или вязать.
- Ø Сделать несколько физических упражнений.
- Ø Глубоко подышать: расслабиться, медленно, расправив плечи, набрать полную грудь воздуха, задержать дыхание на минуту, медленно выдохнуть. Прodelать 5 раз.
- Ø Пожевать жевательную резинку, пососать конфету или выпить воды (особенно полезен зеленый чай).
- Ø Съесть яблоко, морковь, репу.
- Ø Принять душ или ванну, это поможет расслабиться.
- Ø Почистить зубы.
- Ø Прополоскать рот раствором соды.

Начав процесс отказа от курения, уберите все, что связано с этим ритуалом сигареты, зажигалки, пепельницы. Избегайте мест, где курят и наоборот, ходите туда, где курение запрещено.

Первые два месяца полезно принимать горячие ванны и посещать баню. Пейте больше жидкости – лучше всего соки и минеральную воду. В течение первых двух недель откажитесь от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи все это провоцирует желание курить. Больше ешьте овощей и фруктов, меньше мучного, сладкого. Займитесь физкультурой но помните, что чрезмерные нагрузки опасны для курильщиков. Используйте методы аутотренинга и глубокой релаксации. Копите сэкономленные на сигаретах деньги и время от времени для поднятия настроения покупайте себе на них подарки.

Эксперты рекомендуют воздержаться от диеты во время отказа от курения, поскольку очень трудно выдержать два таких испытания одновременно. Это сделает увеличение массы после отказа от курения ещё более значительным.

Дополнительные методы

Существует несколько способов, помогающих бросить курить. Самым распространенным из них является замена курения применением никотиносодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, помимо сигарет, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом эффект никотина сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыму токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.

Никотиновый пластырь наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Курс продолжается 8-10 недель. Каждые три недели пластырь меняется на более слабый. У некоторых людей под пластырем может возникнуть раздражение кожи. В этом случае в следующий раз следует наклеить его на другое место.

Никотиновая жевательная резинка обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать её. Если быстро жевать и сглатывать слюну, эффект резинки снижается. Иногда она также вызывает расстройство желудка.

Никотиновый ингалятор по форме напоминает сигарету и позволяет вдыхать никотин. Поскольку его применение имитирует курение сигареты, то злостным курильщикам он может пока-

заться более эффективным. Вместе с тем, приходится делать около 80 «затяжек» чтобы получить дозу никотина, содержащуюся в одной пластинке жевательной резинки, что не всегда удобно.

Также возможно применение специальных лекарственных препаратов (по рекомендации врача). Они не содержат никотина, а являются антидепрессантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения. Они позволяют избавиться от учащенного сердцебиения и других негативных симптомов, связанных с потреблением никотина. Их имеет смысл применять только «заядлым» курильщикам.

Мало кто способен бросить курить с первой попытки. Если бывший курильщик закурил снова, следует проанализировать причину, которые заставили вернуться к привычке, внести соответствующие изменения в план отказа от курения и повторить попытку.


Ни дыма, ни огня

«Бросить курить очень легко,
я сам бросал курить 74 раза».

Марк Твен

Все знают, что курение вызывает физическую зависимость: когда мы выкуриваем сигарету, к нам в организм попадает никотин, который достаточно бесцеремонно вклинивается в наши биохимические процессы. Физическая зависимость сама по себе достаточно легко устранима: стоит лишь перестать курить и немного перетерпеть – все возвращается на свои места. Однако курение вызывает у нас еще одно привыкание, гораздо более стойкое и коварное, - психологическое. Сигарета постепенно становится неотъемлемой частью нашей повседневности. Привычка курить так плотно вплетается в наш повседневный быт, что избавиться от нее практически невозможно.

1. Не стоит уменьшать количество выкуриваемых сигарет – это самообман. Возможно лишь два варианта: либо ты куришь, либо нет.
2. Дай себе неделю на подготовку. Но не затягивай – наметь точную дату начала операции.
3. В течение подготовительной недели утром и перед сном мысленно прокручивай в своей голове сцены из жизни без сигарет.
4. Оцени свои шансы на успех с учетом следующих факторов риска:

	<input type="checkbox"/> Твой партнер курит	6 очков
	<input type="checkbox"/> Члены твоей семьи (папа, мама, братья, сестры) курят	1 очко
	<input type="checkbox"/> Они курят прямо в квартире	10 очков
	<input type="checkbox"/> Твои друзья курят	6 очков
	<input type="checkbox"/> В твоём кругу общения принято курить	16 очков
	<input type="checkbox"/> У тебя очень напряженная работа	6 очков
	<input type="checkbox"/> У тебя скучная монотонная работа	10 очков
	<input type="checkbox"/> У вас в университете почти все курят	3 очка
	<input type="checkbox"/> При этом курят прямо в помещении	16 очков
	<input type="checkbox"/> Ты часто общаешься с незнакомыми людьми	6 очков
	<input type="checkbox"/> Важные новости обсуждаются только во время перекуров	10 очков

Выбери те факторы риска, которые присутствуют в твоей жизни. Суммируй очки, что стоят справа от них, и отними полученный результат от ста. То, что осталось, - это ваши шансы на успех, если они невелики, то подумай, как ты можешь изменить свою жизнь.

5. Подумай, чем ты можешь заменить сигарету в самых коварных ситуациях, когда ты по привычке тянешься за спасительной соломинкой.
6. Найди себе новое увлечение. Не обязательно представителя противоположного пола. Это могут быть латиноамериканские танцы, йога или прыжки с парашютом – все, что тебе интересно.
7. Научись снимать напряжение без сигареты. Послушай любимую музыку, выпей чашку зеленого чая, прочитай главу из любимой книги.
8. Возьми лист бумаги и напиши на нем красным фломастером, что побудило тебя бросить курить. Каждый раз, когда нестерпимо захочется взять сигарету, смотри на этот листок в течение минуты.
9. Придумай себе систему поощрения. Пообещай себе что-нибудь приятное через неделю/ через месяц/ через три месяца.
10. Придумай себе такую жизнь, где сигарета будет просто не нужна.

Существует множество способов бросить курить: вот один из них.



Как попрощаться с мистером Никотином за пять дней

Для того чтобы бросить курить, можно воспользоваться помощью множества существующих на сегодняшний день способов – будь то лекарства, гипноз или новая техника. Но все они отделены от нас самих. Разумеется, предлагаемый путь розами не устлан, но и не закрыт на пудовый замок. Сильное желание творит чудеса: иногда люди с 40-летним стажем курения «бросали» за один день (курение или жизнь – дилемма обычная для инфарктного отделения клиники). А посему дальнейший разговор пойдет не о лекарствах и жевательной резинке, а о возможности отказаться от табака своими силами. Правил немного, они просты, но соблюдать их нужно неукоснительно.

- Первое: за вас никто бросить курить не сможет! Если это не войдет в вашу плоть и кровь, точнее, в ваше сознание и подсознание – лучше не начинать.
- Второе: бросать надо сразу же и навсегда! Не уподобляйтесь хозяину, который, жалея своего песика, отрезал ему хвост не сразу, а по два сантиметра в день.
- Третье: организм очищается от никотина за 4-5 дней, а через неделю из вас будут выведены все вредные химические вещества, накопленные в результате курения.
- Четвертое: бросать надо в обычной, повседневной обстановке. При этом разумеется, лучше выбирать не загруженную стрессовыми ситуациями и оптимальную по физическому состоянию неделю.
- Пятое: главное, что Вы должны сделать, означает, по сути, не просто отказ от курения, а возвращение к состоянию некурящего человека.

«Я все могу...если захочу» – таков девиз этой недели. Итак, Вы в оптимальной физической форме, предстоит рядовая (это важно!) неделя. Накануне, воскресным вечером отодвиньте в сторону все дела и хорошо отдохните, совершите короткую прогулку на свежем воздухе, примите теплую ванну, можно выпить стакан молока. Необходимо лечь спать немного раньше, с учетом предстоящего более раннего подъема. Главная задача вечера – дать хороший отдых нервам.

День первый. Выполнение рекомендаций первого дня крайне важно, поскольку они являются базовыми для всех пяти дней этой недели.

1. Поставьте будильник на полчаса раньше. Это время необходимо для того, чтобы принять расслабляющий душ или ванну перед завтраком.
2. Приготовьте на первые сутки свежие фрукты и фруктовый сок. Ограничения: на эту неделю запрещаются любые алкогольные напитки, перец, горчица, кислые продукты с молоком, мясо со специями, острый сыр, кетчуп и тому подобное. Полностью исключается кофе! Если Вы не способны вытерпеть целый день без солидной еды, съешьте, не спеша хороший завтрак. В качестве дополнения к фруктам в первый день используйте: на завтрак – вареные яйца, тосты, молоко и молочные продукты, на обед – картошку, салат, садовую зелень, овощной суп без специй, на ужин – салат, садовую зелень, молоко.
3. Важно насытить организм жидкостью. Для этого в перерывах между едой через равные промежутки времени необходимо выпивать шесть стаканов воды или сока. Подчеркиваем – шесть стаканов жидкости между приемами пищи!
4. Как минимум столько же раз в течении дня Вы обязаны выходить на короткие (5-10 минут) прогулки на свежем воздухе, «заполненные» глубоким ритмичным дыханием. Желательно без сопровождающих – лишние вопросы вам сейчас ни к чему.
5. Помните, что курение с позиции церкви является бесовской забавой, и отказ от него не может быть легким. Поэтому просить об облегчении вашей тяги к курению вряд ли уместно. А вот попросить у Господа силы перенести все трудности с достоинством не только уместно, но и необходимо.

Психологически первый день не является самым сложным, однако афишировать ваши намерения не стоит – большие дела делаются молча. Отказываться от предложения закурить лучше всего в мягкой форме. Ваше правило – отсутствие незанятого времени, особенно после еды, предупреждение стрессовых ситуаций и отказ от общения в местах для курения. Вечер первого дня аналогичен предыдущему. Помните, первый день опасен, не только соблазном закурить, но и соблазном «поддержать себя» купленной в аптеке жевательной резинкой или лекарственной капсулой. По-

скольку их эффективность, по оценке экспертов, не превышает 40%, а действие гипноза и кодирования далеко не однозначно, лучше не рисковать.



День второй. Допускается некоторая либерализация рекомендаций по сравнению с предыдущим днем. В меню завтрак и обеда (ужин по-прежнему легкий) можно добавить свежие и вареные овощи, бобы, хлебные продукты, разумеется, избегая переедания. Акцент дня – работа с телом. От ваших волос, кожи, тела и одежды уже не пахнет табаком. Ваш организм очищается, и этому процессу необходимо помочь. Растирание полотенцем после ванны или душа, сеансы легкого самомассажа тела утром и вечером и не менее шести раз день – рук и лица в рабочее время, комплекс разминочных упражнений (достаточно 7-10 упражнений в течение 5-10 минут, выполнять каждые 2,5-3 часа). Важно ощутить положительные изменения на телесном уровне: ваше дыхание облегчилось, душевное и физическое состояние стало лучше, тяга к курению неуклонно снижается. Главное опасность – между 16 и 17 часами дня. При возникновении острой тяги к сигарет выпейте глоток воды и выйдите на воздух, не забудьте про глубокое дыхание. Можно отвлечься фруктами. Желательно избегать провоцирующих отрицательные эмоции телевизионных новостей, фильмов, передач и газетных статей.



День третий – день кризиса. Именно в этот день особенно велика опасность «сорваться» и закурить снова, причем часто это происходит неосознанно, (вы понимаете, что снова закурили, только выкурив половину сигареты). Сразу оговоримся, это – не трагедия, сигарету можно выбросить и продолжить свою программу дальше. Акцент третьего – «правило двух минут»: если вам захотелось вернуться к сигарете, отложите процесс закуривания ровно на две минуты и постарайтесь за это время отвлечься и мыслями и делами. Примите удобную позу, дышите ровно и ритмично, обратитесь за помощью к Богу, заставьте свой рассудок сосредоточиться на чем-нибудь отвлеченном. Затем еще две минуты, и так, пока желание не угаснет. Поскольку ваш вкус стал лучше, старайтесь разнообразить ваше меню в пользу фруктов, богатых витаминами С и В1, можно попробовать и что-нибудь экзотическое. Остальные рекомендации те же, что и для второго дня.



Четвертый день – главный. Акцент этого дня – смена психологических установок. Суть ее в том, что первые три дня Вы были человеком, бросающим курить, а с этого дня становитесь полностью некурящим. То есть независимо от стажа курения Вы снова становитесь человеком, который не

курит. Соответственно на предложение закурить Вы отвечаете не «бросил(а) курить», а «я не курю». Важность этого момента трудно переоценить. Это как пик при переходе горной вершины, прошел – и дальше уже под гору, легче и быстрее. Мобилизуйте все свои ресурсы, усильте свои мотивы, можно увеличить нагрузку, усилить психологический отпор неприятным моментам дня. Последнее лучше сделать, пообещав себе «морковку» - приятное для вас действие вечером, перед отходом ко сну (прочитать любимую книгу, заняться хобби, пообщаться за чашкой кофе с подругой, сходить в церковь и т.д.). Важно, чтобы «морковка» была желанной, а ее получение – реальным. В этот день на вас начинают поглядывать с уважением и даже с опаской: человека, побеждающего себя, нельзя не уважать.



Пятый день. В целом является продолжением дня четвертого. Акцент пятого дня – разрушение стереотипов «бросил(а) курить – набрал(а) вес». Да, с каждым днем улучшается вкус и усиливается аппетит, но это легко скорректировать: здоровый полноценный завтрак, ничего не есть между приемами пищи и ночью, только легкий ужин. Пятый день – день закрепления вашего некурящего состояния. Постарайтесь найти положительный мотив для его завершения (не «наконец-то отлучились», а «выполнили то, что наметили»). В целом, ваш организм уже перестроился и результат, как говорится, налицо. Вы отказались от курения, не уезжая на необитаемый остров и не отдавая себя на растерзание современной медицине.

Итак, пятидневная программа завершена. В течение шестого и седьмого дня необходимо, сохраняя объем физической нагрузки и соблюдая ограничения по питанию, хорошо отдохнуть, снизить количество дополнительно выпиваемой жидкости и полностью переключить внимание с «сегодня» на перспективы завтрашнего дня. Теперь Вы знаете, что можете все и владеете методикой изменения своего состояния. Подумайте о преимуществах вашего нового положения, прикиньте планы на ближайшие месяцы. Поскольку овладеть новой профессией или, например, подготовить и реализовать собственный проект психологически отнюдь не сложнее, чем отказаться от курения, то вам впору переходить на позиции независимого человека, еще лучше – лидера. А ведь прошла всего неделя вашей жизни.

Р.С. Чтобы легче перенести преодоление никотиновой зависимости, можно пройти курс аурикотерапии (стимулирование специальными иглами активных точек ушной раковины), разумеется, только в медицинском учреждении. Это не заменяет собственной мотивации, но помогает существенно.

