

Защита личных границ и здоровья: открытый диалог с молодежью прошел в Минске

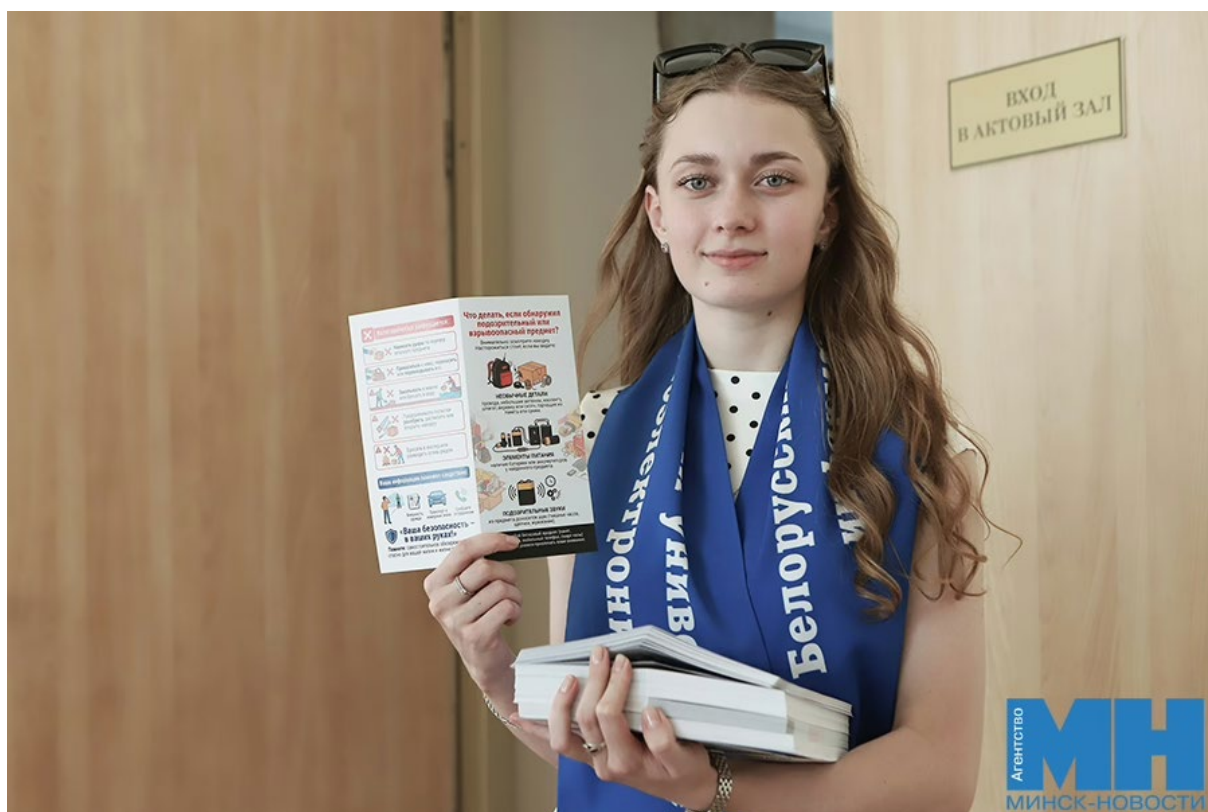
Опубликовано: 31.08.2026 в 19:42

Городская диалоговая площадка «Школа безопасности: здоровье и неприкосновенность» прошла в Белорусском государственном университете информатики и радиоэлектроники 31 августа, передает корреспондент агентства «Минск-Новости».



Встреча объединила 450 участников: работающую молодежь, представителей студенческих коллективов и учащихся средних специальных учебных заведений столицы. Модератором открытого диалога выступил первый секретарь Советского районного комитета БРСМ Дмитрий Евтух.

В холле развернулась тематическая выставка Минского городского центра гигиены и эпидемиологии и Социально-педагогического центра Советского района города Минска.



Депутат Палаты представителей Национального собрания Наталья Дергач напомнила участникам, что фундамент активного долголетия и хорошего самочувствия закладывается именно в юном возрасте, а забота о здоровье — это не только личная ответственность, но и государственный приоритет.

— Здоровье дано нам один раз, и то, как мы живем с детства и в молодости — соблюдаем ли режим дня, правильно ли питаемся, занимаемся ли физической культурой, — напрямую определяет будущее через 10, 20 или 40 лет, — подчеркнула Н. Дергач. — Согласно ст. 45 Конституции, гражданам гарантируется право на охрану здоровья, включая бесплатное лечение за счет государственных средств. В нашей стране на систему здравоохранения направляется порядка 6 % ВВП. Государство создает все условия: реализуется программа «Здоровье нации» на 2026–2030 годы, ключевым направлением которой выступает профилактика. Для своевременного контроля здоровья предусмотрена диспансеризация с предоставлением оплачиваемых свободных дней. Прошлый год показал, что у 12 % обследованных молодых людей уже выявляются факторы риска хронических заболеваний. Поэтому крайне важно отказаться от вредных привычек, сбалансированно питаться, высыпаться и не игнорировать сигналы организма.





Врач по медицинской профилактике, заведующий Городским центром здоровья Минского городского центра гигиены и эпидемиологии Снежана Кавриго подробно рассказала о составляющих здорового образа жизни и пяти базовых законах рационального питания. Эксперт объяснила, почему важно соблюдать баланс нутриентов, учитывать индивидуальные особенности организма и не увлекаться сомнительными спортивными пищевыми добавками без назначения врачей, ведь чрезмерная нагрузка в первую очередь отражается на работе печени.



Тему профилактики инфекционных заболеваний и ответственного поведения поднял главный врач 34-й центральной районной клинической поликлиники Советского района города Минска Вадим Костюков.

— Здоровье — бесценный дар, крепость которого зависит от наших ежедневных решений, — отметил В. Костюков. — В Минске в этом году не зафиксировано ни одного случая передачи вируса от матери к ребенку. Важно помнить, что ВИЧ не передается через рукопожатия, объятия или в быту. Главное оружие против распространения инфекции — осведомленность, отказ от рискованного поведения и регулярная диагностика. Сегодня пройти экспресс-тестирование можно самостоятельно, а сдать анализ крови — абсолютно бесплатно и при желании анонимно в любом государственном учреждении здравоохранения.



Психолог Социально-педагогического центра Советского района города Минска Оксана Шумак уделила внимание вопросам половой неприкосновенности, личных психологических границ и взаимоуважения в отношениях. Она напомнила о службах экстренной психологической помощи в столице, куда каждый подросток или молодой человек может обратиться в сложной жизненной ситуации.

Участники встречи задавали спикерам вопросы.



— Следить за своим здоровьем, соблюдать правила защиты и выстраивать четкие границы в отношениях — базовые вещи для каждого человека, — поделилась впечатлениями первокурсница БГУИР Нелли Кравцова. — Важно понимать, что твое тело принадлежит только тебе, и доверять в вопросах безопасности в первую очередь нужно собственной осознанности. Очень ценно, что университет организует такие открытые встречи, где можно получить компетентные ответы от профильных экспертов.

Фото Сергея Пожого

Автор материалов: Мария Панасюк