МИАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

По стопам Гиппократа

Ноябрь
2016 год

Выпуск № 3

Ежемесячное
информационное издание

В этом номере:

Наши новости

Что? Где? Когда? - стр. 1

Акция «Твое здоровье в твоих руках» - стр. 3

Городские новости

Человек года - стр. 4

Отметили профессионально - стр. 5

Миасская графика против ВИЧ - стр.6

Новости медицины

Первично-прогрессирующий рассеянный склероз: новые перспективы терапии - стр. 7

Литературная рубрика

Гениальные мысли - стр. 9

Говори правильно – стр. 10

Это интересно

VIII Межрегиональный фестиваль национальных культур - стр. 11

Знаменательные даты ноября - стр. 13

Будь здоров!

Основные правила здорового образа жизни - стр. 15

Наши новости

Что? Где? Когда?

18 ноября в Миассе прошел Седьмой Открытый Кубок предприятий по игре «Что? Где? Когда?.» 18 команд сразились в ДКиТ "Прометей" за звание городского чемпиона интеллектуальных игр.

Седьмой Кубок предприятий совпал с Днём города, поэтому игра началась с видеозаписи речи главы города Геннадия Васькова, в которой он поздравил знатоков с двумя важными событиями в жизни Миасса.

24 вопроса составили основу интеллектуальных состязаний, а мультиигра "Привет, песневед!" позволила игрокам проявить песенную эрудицию, немного расслабиться и дружно попеть песни.

В соревновании участвовало много команд-завсегдатаев клуба ЧГК и 5 команд-новичков, и некоторые из них показали хороший результат. И все же призовые места заняли опытные знатоки.

1 место завоевала команда АО ГРЦ им. Макеева "Резонанс";

2 место - команда ООО "Прикладные технологии";

3 место - команда преподавателей МФ ЧелГУ "Добрый вечер".

Победителем в Мультиигре стала команда АО ГРЦ им. Макеева "Шах и мат".

Наш колледж также принял участие в данном мероприятии, в состав команды вошли

Педагоги: Замятина С.И., Замятин Ю.В.

Студенты: Гайсина А, Захаров К, Шавловский И, Нидерквель Ю, Андриянова А.

Все участники благодарят организаторов Кубка предприятий Василия Потапова, Елену Веденькову и Евгения Загумённова, благодаря которым интеллектуальное движение в Миассе живёт и объединяет людей.

Как ухаживать за зубами?

Что такое здоровая и красивая улыбка? Это, прежде всего, отношение самого человека к своему здоровью и красоте, а только потом работа врача-стоматолога. За полостью рта нужно ухаживать с детского возраста.

Как же правильно ухаживать за зубами? Какие есть средства и правила ухода за зубами подробно рассказали студенты нашего колледжа ученикам 1 «А» класса школы №7. В данном мероприятии приняли участие студенты группы 204 и преподаватель специальных дисциплин Замятин Ю.В.

День Матери.

В стенах нашего колледжа прошел праздничный концерт, посвященный Дню Матери. С приветственным словом ко всем женщинам, присутствующим в зале, обратился, директор колледжа Шульц В.Л. Он выразил признательность и благодарность всем мамам и бабушкам за их каждодневный труд по воспитанию детей, за их беспредельное терпение, тепло, заботу и огромное любящее сердце, наполненное добротой. Праздничное настроение не покидало зрителей в течение всего концерта: порадовали студенты колледжа, исполнившие песни, стихи, сценки и танцы.

Акция «Твое здоровье в твоих руках».

12 и 13 ноября 2016 года с 10 до 17 часов в торговом комплексе «Карусель» прошла акция «Твое здоровье в твоих руках». Проект медиков предоставил возможность совершеннолетним жителям округа бесплатно привиться от гриппа в уик-энд, сочетая шопинг с важной профилактической процедурой. Медпункт был развёрнут на территории центрального объекта торговли Миасса. Накануне эпидсезона – мероприятие более чем актуальное. Несколько секунд, и прививка от гриппа сделана.

«Быстро, удобно и своевременно», - отмечают посетители торгового центра, которые и стали пациентами временного кабинета вакцинации. Для людей, у которых рабочий график не позволял обратиться за вакцинацией в течение недели в поликлинику, акция стала замечательной возможностью привиться от гриппа в выходной день. Вот и сотруднице автозавода Люции Ишмулатовой акция врачей позволила получить инъекцию от смертельно опасной инфекции. «Хотя на предприятии и проводят вакцинацию, от работы отрываться не хочется», - говорит молодая женщина.

Сотрудники медпункта не оставались без работы ни на минуту: на вакцинацию приходили люди самых разных возрастов. Пациентам измеряли температуру, проводили осмотр, давали советы, консультировали и делали совершенно безболезненную инъекцию, которая станет спасением в эпидемию гриппа. Для кого-то прививка от гриппа, несмотря на почтенный возраст, стала первой в жизни. Ветеран труда говорит: «До поликлиники вряд ли бы дошла, а в торговом комплексе попутно и вакцинировалась».

Помощниками докторов в городской акции стали студенты медицинского колледжа. Более 30 волонтёров продвигали важный проект. Преподаватели учебного заведения Татьяна Викторовна Ершова и Ольга Валерьевна Полетаева отмечают, что эта акция – хорошая практика для студентов.

Городские новости

«Человек года 2016».

3 ноября в Челябинске в концертном зале им. Прокофьева редакция издания «Деловой квартал» провела церемонию награждения «Человек года 2016». Два крупных руководителя из Миасса привезли домой призовые статуэтки.

Премия «Человек года» каждый год проводится изданием «Деловой квартал» и вручается региональным руководителям компаний за достижения в различных сферах. Претенденты, внесшие наибольший вклад в развитие своей отрасли бизнеса, имеющие профессиональную репутацию и развивающие проекты в регионе, отмечаются экспертным советом. Подготовка к проведению началась еще в августе. Редакция «Делового квартала» определила круг интересов. Всего победителей выбирали в 12 номинациях. Голосование за номинантов проходило с 17 октября по 17 ноября. Решение об определении победителей принимали члены Экспертного совета – 200 человек. В круг экспертов вошли предприниматели, общественные деятели. Каждый выбирал кандидата путем онлайн голосования на сайте. Главными критериями для победы стали новаторство, социальная ответственность бизнеса и результат.

За звание «Человек года» в номинации «Внутренний туризм» поборолись 5 кандидатов: **Олег Сиротин**, председатель совета директоров ГЛЦ «Солнечная долина», **Евгений Кононов**, председатель совета директоров группы компаний «Баден-Баден», **Александр Брюханов**, генеральный директор национального парка «Зюраткуль», **Елена Семенова**, учредитель ООО «Семенова и Ко», **Андрей Старков**, директор санатория «Карагайский бор».

Отметили профессионально

Миасские полицейские получили поздравления, благодарности, медали и подарки.

В Миассе торжественно отметили профессиональный праздник сотрудников органов внутренних дел. Праздничное мероприятие, посвященное Дню полиции, состоялось во Дворце автомобилестроителей.

10 ноября российские стражи правопорядка отмечают свой профессиональный праздник – День полиции. Сегодня исполнилось 99 лет с момента образования службы. Выходной в этот день для виновников торжества не предусмотрен, поэтому большинство сотрудников встречают праздник на службе.

По традиции на торжественное мероприятие приглашены ветераны службы: следователи, сотрудники уголовного розыска, руководители подразделений и отдела МВД.

На празднике можно было увидеть семейные династии. Такие как, семья Морозовых. Владимир Михайлович - легендарный миасский опер, ставший начальником милиции, его супруга Лариса Николаевна долгие годы руководила подразделением паспортно-визовой службы, а сын Дмитрий несёт службу в полиции в настоящее время.

Миасские стражи порядка свой профессиональный праздник встречают с отличными показателями в оперативно-служебной деятельности.

По многолетнему правилу, в этот день присвоили специальные звания сотрудникам отдела МВД.

Поздравил своих подчинённых руководитель отдела МВД Миасса Константин Козицын, а также коллеги полицейских. Миасским полицейским было адресовано и видеопоздравление Министра внутренних дел Российской Федерации Владимира Колокольцева.

Для виновников торжества коллективы Дворца автомобилестроителей подготовили праздничную программу.

Миасская графика против ВИЧ

КДМ подвёл итоги муниципального этапа Всероссийского конкурса «В ритме жизни»

В Миассе завершился муниципальный этап Всероссийского конкурса «В ритме жизни», который проходит в целях профилактики распространения ВИЧ в молодежной среде.

Участниками регионального этапа от Миасского городского округа стали Ирина Балдина (от 18 до 30 лет) в номинации «Цена вопроса» и Елизавета Несова (авторский коллектив «Ладно») в группе юниоров (от 14 до 17 лет) в номинации «Знать, чтобы выжить». Обе работы были выполнены в направлении «Графика».

Номинантам вручены дипломы и памятные подарки. Муниципальный этап открытого всероссийского конкурса проходил с 3 до 21 октября 2016 года. Региональный этап пройдет с 31 октября по 18 ноября 2016 года. Победители регионального этапа будут участвовать в федеральном конкурсе.

«Культурные» студенты посвятили концерт мамам

От песен, которые студенты колледжа искусства и культуры посвятили мамам, стало тепло и уютно

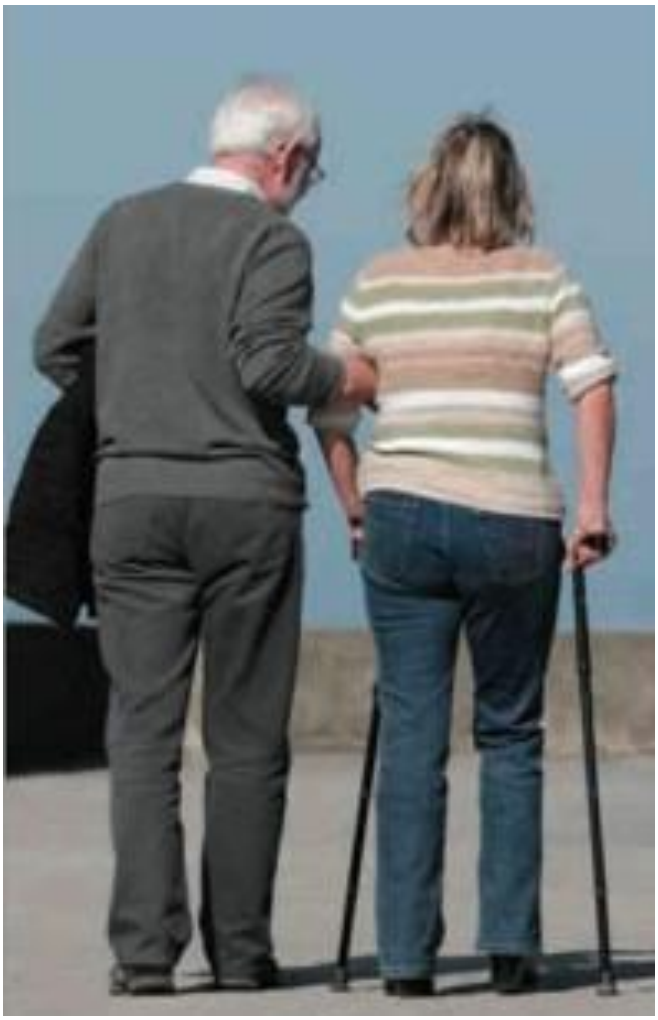
Невероятно дружественным и по-семейному тёплым получился концерт, посвящённый мамам, который организовали студенты Миасского колледжа культуры и искусств. Бурными аплодисментами зрители в зале приветствовали каждого выступающего, а артисты взамен дарили проникновенное и чистое пение. В зале было настолько уютно, что даже маленькие зрители могли подняться на сцену и потанцевать вместе с исполнителями.

Жирную точку в концертной программе поставил ансамбль «Jazz cocktail». В составе этого коллектива играют преподаватели самого культурного миасского колледжа, не удивительно, что студенты встречали любимых учителей бурными аплодисментами.

Вероятно, концерт в этот день получился настолько хорошим из-за виновниц торжества. Для каждого мама – самый близкий и самый дорогой человек. Она всегда рядом – помогает преодолевать трудности и вдохновляет на свершения, поддерживает и наставляет, оберегает своей мудростью и дарит тепло души и сердца. Поэтому песни, стихи и музыка, звучавшие в этот вечер наполнили теплом и уютом концертный зал колледжа искусства и культуры.

Новости медицины

Первично-прогрессирующий рассеянный склероз: новые перспективы терапии



В Москве прошла научно-образовательная школа компании «Рош» «По следам ECTRIMS 2016. Первично-прогрессирующий рассеянный склероз: новый взгляд на диагноз и лечение». В ней приняли участие специалисты-неврологи, а также врачи смежных специальностей. Школа стала первым научно-медицинским событием, полностью посвященным первично-прогрессирующему типу течения рассеянного склероза (ППРС) и новым методам его лечения.

Рассеянный склероз — хроническое аутоиммунное заболевание, при котором поражается миелиновая оболочка нервных волокон головного и спинного мозга (изолирующая и поддерживающая оболочка вокруг нервных клеток). Это приводит к развитию целого ряда неврологических симптомов, включая мышечную слабость, утомляемость, проблемы со зрением, и в конечном итоге — к прогрессирующей инвалидизации и значительному (на 5-10 лет) снижению продолжительности жизни.

В мире насчитывается около 2,3 миллиона человек, страдающих рассеянным склерозом, в России таких пациентов — около 140 тысяч. У большинства людей заболевание диагностируется в возрасте от 20 до 40 лет. Поражая в основном молодых, трудоспособных людей, рассеянный склероз становится не только личной трагедией человека, но и тяжким бременем для общества.

Наиболее распространенная форма рассеянного склероза — рецидивирующая — характеризуется чередованием ремиссий и обострений. В то же время у пациентов с более тяжелой его формой, первично-прогрессирующей (ППРС), симптоматика нарастает постоянно, постепенно приводя к тяжелой инвалидности. До недавнего времени средств терапии ППРС не существовало.

«Проблема первично-прогрессирующего рассеянного склероза во многом состоит в том, что правильный диагноз таким пациентам ставится довольно поздно, требуется время для наблюдения за пациентом и проведение широкого спектра дополнительных обследований для исключения других возможных причин неврологической симптоматики. И это не только российская ситуация — так обстоит дело во всем мире. Правильный диагноз ППРС требует от врача-невролога высокого профессионализма, глубокого знания диагностических методов и некоей «готовности» распознать и правильно интерпретировать

симптомы, — говорит Наталья Валерьевна Хачанова, к.м.н., профессор кафедры неврологии и нейрохирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова МЗ РФ, заведующая научно-клиническим отделом Центра координации и проведения клинических исследований лекарственных препаратов для медицинского применения ДЗ г. Москва. — Поэтому так важно проводить обучение специалистов относительно подходов диагностики и лечения ППРС».

Несмотря на то, что метод полного излечения от первично-прогрессирующего рассеянного склероза пока не найден, у пациентов появился шанс значительно замедлить течение болезни, отсрочив инвалидизацию на годы и сохранив трудоспособность.

«О роли, которую играет в развитии заболевания один из компонентов иммунной системы — гуморальная иммунная система — известно уже более пятидесяти лет. Наличие олигоклональных иммуноглобулинов в спинномозговой жидкости пациента — важный диагностический признак, и обязательно исследование ликвора при подозрении на определенные формы РС, например, первично-прогрессирующий, — отмечает Алексей Николаевич Бойко, профессор кафедры неврологии и нейрохирургии с курсом ФУВ ЛФ ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова МЗ РФ, президент РОКИРС. — Однако только недавно был найден способ воздействовать на гуморальный иммунитет, на В-клетки, которые также обладают широким спектром иммунорегуляторной активности. Новый анти В-клеточный препарат может стать настоящим прорывом в лечении РС, в частности первично-прогрессирующего РС».

На проверку гипотезы о том, что селективное направленное воздействие на CD20-положительную В-клетку может быть эффективным подходом для пациентов с РС, у специалистов компании «Рош» ушло более десятилетия. В результате был создан новый иммунотерапевтический препарат для лечения первично-прогрессирующего рассеянного склероза, который предназначен для целевого воздействия на CD20-позитивные В-клетки, истощает их популяцию и приводит к угасанию иммунопатологического процесса, лежащего в основе развития РС.

Базовые исследования показали, что лечение с применением нового анти-В-клеточного препарата приводит к значительному уменьшению частоты рецидивов и прогрессирования инвалидизации, а также к сокращению количества очагов поврежденных нервных волокон в мозге.

Поскольку до недавнего времени эффективного лечения от первично-прогрессирующего рассеянного склероза не существовало, этот диагноз становился приговором не только для пациентов, но и для их родных и близких. Человек с РС постепенно, но неуклонно теряет работоспособность, мобильность, зрение и волю к жизни. Молодые люди с этим заболеванием вместо того, чтобы быть поддержкой для своей семьи, строить карьеру, профессионально развиваться, требуют постоянной помощи, в том числе и финансовой, со стороны семьи и общества. Поэтому эксперты выступают за внедрение в клиническую практику методов лечения, способных замедлить течение болезни и значительно продлить период активной жизни пациентов.

Исследования в области первично-прогрессирующего рассеянного склероза, регулярные обучающие мероприятия для врачей на эту тему, совершенствование методов диагностики и лечения позволят миллионам пациентов обрести надежду на полноценную жизнь даже при наличии хронического заболевания.

Литературная рубрика

Гениальные мысли.

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым.

Н.М. Амосов

Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому тренировкой.

Н.М. Амосов

Что такое болезни, чувствует каждый: досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить.

Н.М. Амосов

Н.М Амосов
(6.12.1913 — 12.12.2002)

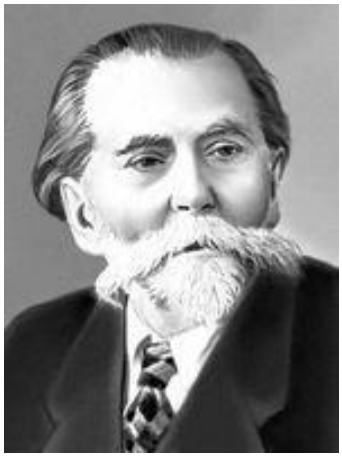
Учитесь всю жизнь на пользу общества – таково признание врача.

А.А. Остроумов

А.А. Остроумов
(27.12.1844 – 11.07, 1908)

Я убежден, что человек может быть но-настоящему счастлив только тогда, когда любит свою специальность, увлечен работой и всей душой предан ей, когда чувствует, что он необходим обществу и его труд приносит пользу людям.

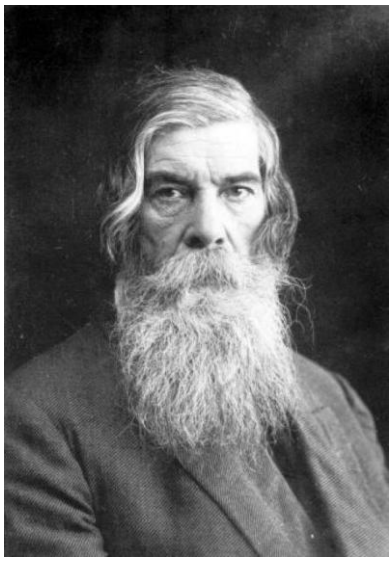
К.И.Скрябин



К.И. Скрябин
(07.12.1878 – 17.10.1972)

Если больному после разговора с врачом не станет легче, значит это не врач.

В.М.Бехтерев



В.М. Бехтерев
(01.02.1857 – 24.12.1927)

ГОВОРИ ПРАВИЛЬНО

Баловать – на последний слог.

Включит – ударение на второй слог.

Девелопмент – на второй слог.

Деньгами – ударение на второй слог.

Договор – на последний слог.

Донельзя – ударение на второй слог.

Жалюзи – на последний слог.

Закупорить – ударение на второй слог.

Инсульт – на второй слог.

Каталог – ударение на последний слог.

Квартал – на последний слог.

Красивее – ударение на второй слог.

Обеспечение – ударение на третий слог.

Облегчить – на последний слог.

По средам – ударение на последний слог.

Приняв – на второй слог.

Свёкла – ударение на первый слог.

Сливовый – на первый слог.

Торты – ударение на первый слог.

Феномен – на второй слог.

Ходатайство – ударение на второй слог.

Черпать – на первый слог.

Щавель – ударение на второй слог.

Это интересно

29 ноября 2016 года в Международном выставочном центре Екатеринбург-ЭКСПО прошло грандиозное молодежное межнациональное мероприятие федерального уровня - VIII Межрегиональный фестиваль национальных культур с международным участием «Мы вместе! Национальные ценности здоровья - основа благополучия стран Содружества», посвященный 25-летию СНГ.

Этот мощный межнациональный молодежный Форум провели Свердловский областной медицинский колледж совместно с Ассамблеей народов России, Ассоциацией национально-культурных объединений Свердловской области и Межрегиональным Союзом профессиональных медицинских организаций.

В Фестивале приняли участие более 2500 представителей 13 регионов России: Свердловской, Челябинской, Тюменской, Курганской, Пензенской, Липецкой, Ульяновской, Рязанской областей, Республики Мордовия, Удмуртской Республики, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Ямало-Ненецкого автономного округа, Москвы, а также Северо-Казахстанского медицинского колледжа.

Молодежный флэш-моб «Мы вместе!», во время которого студенты, сменяя друг друга, представляли элементы своей национальной танцевальной культуры, создал праздничное настроение межнациональному молодежному Форуму.

Выступления студенческих национальных сообществ с творческими презентациями национальных традиций здоровья наглядно раскрывали многовековые традиции здоровья и долголетия. Были представлены русская, башкирская, марийская, таджикская, белорусская, узбекская, татарская, киргизская, армянская, немецкая, дагестанская, азербайджанская культуры, а также культура народа манси. Гости фестиваля - делегация из Казахстана, представители Северо-Казахстанского медицинского колледжа, в своем творческом выступлении показали обряды казахского народа, направленные на сохранение и укрепления здоровья.

Талант и яркий самобытный колорит представителей национальных культур никого из зрителей и гостей Фестиваля не оставил равнодушным.

В течение всего времени работы Фестиваля участники имели возможность пройти квест «Бесценные рецепты здоровья в традициях национальных культур», а в конце мероприятия все команды были награждены дипломами.

Традиционный «Стол дружбы» «Национальные кулинарные традиции сохранения здоровья от детства до долгожительства» стал яркой страницей праздника. Молодежь рассказала о полезных свойствах национальных блюд, после чего под музыку народов России каждый желающий мог попробовать эти блюда.

В рамках Фестиваля состоялась презентация электронной площадки Ресурсного центра Уральского федерального округа по гармонизации межнациональных отношений в молодежной среде на Портале ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж» «Медицина: образование и инновации» www.med-obr.info с целью организации взаимодействия и обмена опытом лучших практик.

Каждый из 2500 участников Форума имел возможность принять участие в онлайн - голосовании, ответив на вопросы о важности знакомства с традициями иных культур, а также дать предложения в План работы Межнационального студенческого совета и

Экспериментальной молодёжной лаборатории гармонизации межнациональных отношений «Содружество».

Завершился Фестиваль ставшим уже традиционным Межнациональным танцполом, где студенты вместе танцевали под музыку народов, населяющих Россию.

Студенты нашего колледжа приняли заочное участие в данном фестивале.

ПОЛНОМОЧНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
В УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Участникам межрегионального фестиваля национальных культур
«Мы вместе! Национальные ценности здоровья –
основа благополучия стран Содружества»

Уважаемые участники фестиваля!

Приветствую вас по случаю открытия VIII межрегионального фестиваля национальных культур «Мы вместе! Национальные ценности здоровья – основа благополучия стран Содружества».
В 2016 году фестиваль посвящен 25-летию Содружества Независимых Государств, сотрудничество в котором имеет особое значение для сохранения и дальнейшего развития межнационального диалога.
За годы своего существования фестиваль завоевал признание в молодежной среде и стал важным событием в студенческой жизни, которое способствует воспитанию уважения к национальным культурам, патриотизму, укреплению духовного единства народа, формированию семейных ценностей, популяризации здорового образа жизни.
Уверен, что фестиваль пройдет на высоком уровне и каждый из вас получит незабываемые впечатления, приобретет новых друзей, а традиции этого праздника народных талантов будут крепнуть и развиваться.
Желаю организаторам, участникам и гостям фестиваля здоровья, неиссякаемого вдохновения, новых творческих открытий, счастья и благополучия, а исполнителям – успешных выступлений!

С уважением, И.Холманских

Знаменательные даты ноября

1 ноября - День судебного пристава.

3 ноября - 215 лет со дня рождения Винченцо Беллини (1801-1835), итальянского композитора.

4 ноября - День народного единства. Этот праздник установлен в честь важного события в истории России - освобождения Москвы от польских интервентов в 1612 году.

7 ноября - День согласия и примирения. **День** Октябрьской революции. День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941).

8 ноября - Международный день КВН (с 2001 года). Идея праздника была предложена президентом международного клуба КВН Александром Масляковым. Дата празднования была выбрана в честь годовщины первой игры Клуба веселых и находчивых, вышедшей в эфир 8 ноября 1961 года.

8 ноября - День Сибири.

9 ноября - Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма.

9 ноября - 80 лет со дня рождения Михаила Нехемьевича Таля (1936-1992), советского шахматиста.

10 ноября - День сотрудника органов внутренних дел РФ.

10 ноября - Всемирный день науки.

11 ноября - 305 лет со дня рождения Степана Петровича Крашенинникова (1711-1755), русского учёного-путешественника, исследователя Сибири и Камчатки.

12 ноября - День специалиста по безопасности.

12 ноября - День работников Сбербанка России - главного банка страны.

13 ноября - Международный день слепых. 13 ноября 1745 года во Франции родился Валентин Гаюи - известный педагог, основавший в Париже и Петербурге несколько школ и предприятий для слепых. По решению Всемирной организации здравоохранения именно эта дата стала основой для Международного дня слепых.

14 ноября - День социолога.

14 ноября - Всемирный день борьбы против диабета.

16 ноября - Международный день толерантности.

17 ноября - Всемирный день Книги рекордов Гиннесса (третий четверг ноября).

17 ноября - Международный день студентов.

17 ноября - Всемирный день философии (третий четверг ноября).

20 ноября - День отказа от курения (отмечается в третий четверг ноября). Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

18 ноября - День рождения Деда Мороза.

19 ноября - 305 лет со дня рождения Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765), великого русского ученого.

20 ноября - Всемирный день ребенка. Отмечается по решению ООН с 1954 г.

21 ноября - Всемирный день телевидения.

21 ноября - Всемирный день приветствия (с 1973 года). Придумали этот праздник два брата - Майкл и Брайон Маккормак из американского штата Небраска в 1973 г. В этом празднике-игре правила очень просты: достаточно в этот день поздороваться с десятью незнакомыми людьми.

21 ноября - День работника налоговых органов РФ.

21 ноября - День бухгалтера в России.

22 ноября - 215 лет со дня рождения Владимира Ивановича Даля (1801-1872), русского писателя, лингвиста, этнографа.

25 ноября - Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин.

26 ноября - Всемирный день информации. Отмечается ежегодно с 1994 года по инициативе Международной академии информатизации и Всемирного информациологического парламента. В этот день в 1992 году состоялся первый Международный форум информатизации.

27 ноября - День матери в России.

27 ноября - 315 лет со дня рождения Андерса Цельсия (1701-1744), шведского астронома, физика, метеоролога.

29 ноября - День образования Всемирного общества охраны природы. В этот день, в 1948 году был основан Всемирный Союз Охраны Природы, который является крупнейшей международной некоммерческой природоохранной организацией. Союз объединяет в уникальное мировое партнерство 82 государства (в том числе Российскую Федерацию в лице Министерства природных ресурсов и экологии).

Будь здоров

Основные правила здорового образа жизни

Ведение ЗОЖ необходимо для сохранения хорошего настроения и увеличения продолжительности жизни. Здоровье является неоценимым благом. Чтобы сохранить его, необходимо следовать здоровому образу жизни.

Необходимо следовать некоторым рекомендациям:

— регулярные занятия спортом: физические нагрузки улучшают состояние системы мышц организма, повышают общий тонус, помогают избежать появления застойных процессов;

— потребление необходимого количества витаминов и минералов. Они содержатся во фруктах и овощах;

— закаливание: водные процедуры хорошо воздействуют на нервную систему и иммунитет;

— отказ от употребления алкоголя;

— отказ от курения: курение вредит работе сердца, легких, мозга;

— крепкий сон: во время сна вырабатываются определенные гормоны, укрепляющие иммунитет;

— личная гигиена;

— потребление пробиотических продуктов (они содержат полезные бактерии). Это лук, чеснок, бананы.

— потребление травяных чаев: они содержат антиоксиданты.

Необходимо сочетать не только физические, но и умственные нагрузки. Это поможет мозгу не деградировать, а развиваться и сохранять активность.

В сохранении здоровья, важную роль играет правильный режим дня. Он должен предусматривать определенное время для отдыха и работы. Несоблюдение режима дня приводит к переутомлению, и накоплению негативных эмоций. Формирование позитивного мышления также способствует борьбе со стрессом. Физические нагрузки, в том числе подвижные игры, бег, лыжи, и велоспорт помогают накапливать положительные эмоции. Не следует переедать, и есть слишком мало. Необходимо уделять внимание борьбе с лишним весом. Ожирение негативно сказывается на работе сердца и сосудов. Тем, кто хочет похудеть помогут различные виды диет и комплексов для похудения.

ЗОЖ направлен на нейтрализацию вредных социальных, природных и бытовых воздействий на здоровье.

ЗОЖ включает медицинскую грамотность. Она подразумевает периодическое прохождение профилактических осмотров, своевременное проведение прививок, посещение врачей для диагностики заболеваний.

Не стоит пренебрегать правилом смены видов деятельности.

Таким образом, составляющие ЗОЖ это: правильное питание, физическая активность, позитивный настрой.

Давайте разберем главные аспекты.

«Нет» вредным привычкам.

Само собой разумеется, ЗОЖ не совместим с никотиновой или алкогольной зависимостью. О вреде алкоголя и сигарет написано безграничное количество книг, статей и снято сотни фильмов. Если вам сложно отказаться от сигареты или выпивки – найдите свою мотивацию: здоровье, внешний вид, деньги, вред для ваших детей или окружающих и прочее.

Физическая активность.

Именно физическая активность усиливает иммунитет и является профилактикой заболеваний, а также замедляет процесс старения. Самое сложное – первая пробежка, первый поход на спортивную площадку или в спортзал. И тут важнее всего найти то, что подходит именно вам. Неловко чувствуете себя бегущим по парку? Идите в бассейн, на танцы, йогу, по утрам делайте зарядку, гуляйте на открытом воздухе, занимайтесь гимнастикой дома. Возьмите с собой друзей или свою вторую половинку – вместе всегда веселее и легче мотивировать друг друга.

Здоровое питание.

Одна из важных составляющих ЗОЖ и тут не обойтись без определенных правил:

Умеренность. Не должно быть перееданий, особенно перед сном. А также нужно придерживаться нормы калорий, жиров, белков и углеводов в сутки.

Регулярность. Каждые 4 часа необходимо пополнять запасы организма порцией питательной и полезной пищи. В идеале приемов пищи должно быть 5-6. Два завтрака, обед, ужин, перекусы.

Здоровая пища. Необходимо отказаться от пищи, которая содержит вредные красители, ароматизаторы и консерванты. Ваш рацион должен состоять из пищи, богатой на витамины и микроэлементы. Основные продукты питания здорового человека - это нежирное мясо и рыба, ягоды, фрукты и овощи, каши и бобовые. Сладости, газировки, жирную пищу необходимо сократить до минимума.

Вода. Каждый день нужно выпивать полтора литра минеральной воды. Вода необходима для внутриклеточного обмена. Достаточное ее количество в организме облегчает метаболизм, улучшает обмен веществ и, следовательно, выводит из организма вредные вещества, нормализует вес и поддерживает кожу в тонусе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Главный редактор: *Хисматуллина Ю.С.*
Редакционная коллегия: *Студенты колледжа*