

МЕДИК

№ 4 (3297)

ПЕРМСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
АКАДЕМИЯ
имени академика Е. А. Вагнера

МАРТ, 2013

УРАЛА

ПРЕМИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ



Лауреатом премии Пермского края в области науки I степени за 2012 год стал заведующий кафедрой хирургических болезней медико-профилактического факультета ПГМА, доктор медицинских наук, профессор Михаил Федорович ЗАРИВЧАЦКИЙ.

Цикл его научных работ на тему «Система интраоперационной и периперационной безопасности в эндокринной и гепатопанкреатобилиарной хирургии» признан лучшим в номинации «За лучшую работу в области медицинских наук».

Коллектив ПГМА поздравляет Михаила Федоровича с победой!

КУРАТОРЫ

Гражданином быть обязан!

Татьяна РУДАВИНА, методист учебного отдела, доцент

Почему выпускник ПГМА должен быть не только хорошим врачом, но и эрудитом, ориентирующимся в разных областях знаний, иметь нравственные идеалы и гуманистические ценности, обладать способностью к саморазвитию, к нестандартным решениям жизненных проблем? Об этом шел разговор на итоговой методической конференции «Организация воспитательной работы в академии».

Многие считают, что студенты – взрослые люди и в воспитании не нуждаются. Но если мы упустим эту нишу, её займут другие, – сказал, открывая конференцию, начальник учебно-методического управления профессор Михаил Федорович Заривчацкий. – Современному обществу нужен думающий специалист с твердой социально-ориентированной жиз-

ненной позицией, системой профессиональных и культурных ценностей.

Разумеется, высокие требования к выпускникам повышают ответственность и профессорско-преподавательского состава, а особенно кураторов групп, перед которыми также стоят задачи саморазвития и самосовершенствования. Обновленный институт кураторства должен стать одним из условий поступательного развития системы воспитательной работы в академии. В докладе М. Ф. Заривчацкого была представлена концепция воспитательной работы в ПГМА с учетом реализации ФГОС как части комплексной программы развития вуза на 2013 - 2015 годы.

Окончание на стр. 2



Студентка стоматологического факультета Анна Черныш не только отлично учится, но и пишет пронзительные стихи и прозу. На стр. 4 предлагаем читателям «Медика Урала» одно из ее стихотворений, посвященное самому светлому весеннему празднику 8 Марта.

МАРКА ПГМА

Образование и карьера

Тамара МАРКИНА

ПГМА приняла участие в XV специализированной межрегиональной выставке учебных заведений «Образование и карьера-2013». По итогам выставки академия награждена дипломом «За работу с молодёжью и большой вклад в пропаганду медицинского образования».

Все пять выставочных дней будущие абитуриенты, их учителя и родители, посетившие стенд Пермской государственной медицинской академии, активно интересовались организацией учебного процесса в вузе, условиями поступления, творческими и спортивными коллективами студентов-медиков. Получали исчерпывающие ответы на все свои вопросы и даже – небольшие уроки по здоровому образу жизни. Например, смогли познакомиться с техникой скандинавской ходьбы (на снимке).

А те, кто не успел посетить стенд ПГМА на выставке «Образование и карьера», смогут получить ответы на все интересные вопросы на Дне открытых дверей, который состоится 24 марта.



Для ребят, считающих своим призванием профессию врача, Пермская государственная медицинская академия имени академика Е. А. Вагнера 24 марта проводит День открытых дверей

КОНФЕРЕНЦИИ

Идущие вслед

Дарья ШИРЯЕВА,
ординатор

На кафедре педиатрии ФПК и ППС состоялась IV научная конференция молодых ученых, посвященная памяти профессора В. Н. Каплина.

О Викторе Николаевиче как о научном работнике, педагоге и исследователе рассказала интерн Юлия Тяпкина. Доцент кафедры патофизиологии Владимир Федорович Коломойцев выступил с воспоминаниями о совместной работе с Виктором Николаевичем Каплиным и основных изучаемых им научных проблемах. Вниманию аудитории было представлено 12 научных докладов, посвященных актуальным вопросам педиатрии. Многие доклады вызвали живой интерес и бурное обсуждение.

По результатам конференции дипломами I степени награждены аспирант Наталья Грымова за доклад «Поствакцинальная аллергия у детей с атопическим дерматитом, вакцинированных БЦЖ» и интерн Наталья Леготина за доклад о значении ЦМВИ в генезе внезапной смерти у детей раннего возраста.

Строгое жюри отметило научную новизну доклада аспиранта Юрия Печенкина; практическую значимость докладов, сделанных ординаторами-эндокринологами Викторией Горбуновой, Юлией Кожениковой, Еленой Остаповой, интересную презентацию интерна Ксении Владимировой, а также высокое качество статистической обработки, выполненной в работе Дарьи Ширяевой, и перспективность исследования интерна Юлии Метелевой, посвященного артериальной гипертензии у детей с ожирением.

Окончание на стр. 3

СНО

Лекарства и остеопороз

Владимир СИМОНОВ,
программист
кафедры фармакологии

На кафедре фармакологии состоялась заседание СНО на тему «Лекарственные средства для лечения остеопороза».

Его открыл студент медико-профилактического факультета Евгений Мельник докладом о проблеме остеопороза в мире и Пермском крае. Он рассказал о зависимости заболевания от возраста, гормонального фона, употребления некоторых лекарств. Обозначил группы риска по остеопорозу.

Тему продолжила студентка лечебного факультета Ирина Борисова. Она выступила с сообщением «Биохимия витамина Д», в котором были названы продукты, содержащие витамин Д. Раскрыто влияние его нехватки на развитие остеопороза. Ее однокурсница Евгения Сергеева рассказала о лекарственных препаратах, повышающих содержание витамина Д в организме человека.

Очень интересным получился доклад «Препараты фтора» у студентки стоматологического факультета Светланы Волеговой. Она затронула не только препараты фтора, но и геохимию элемента фтор в окружающей среде, его влияние на организм человека в целом и воздействие этого элемента на твердые ткани зубов в частности.

Окончание на стр. 3

КУРАТОРЫ

ГРАЖДАНИНОМ БЫТЬ ОБЯЗАН!

Начало на стр. 1

Наша реальность такова, что у молодежи формируется неприятие авторитетов, утрата общечеловеческих ценностей, - выступила на конференции проректор по социальной защите и внеучебной работе Ольга Григорьевна Сидорова, подчеркивая особую роль кураторов как «служителей процесса саморазвития» студента. Она определила три главных принципа работы кураторов со студентами. Первый - уважай, второй - обучай, третий - формируй. Каждый студент - личность. Помогать этой личности совершенствоваться нужно авторитетно, аргументированно и тактично.

Ольга Григорьевна представила присутствующим примерное содержание плана работы куратора учебной группы, примерные темы для проведения бесед в адаптационный период - на первом курсе, карту-отчет работы куратора с группой, оценочный лист работы куратора. Отметила, что на большинстве кафедр ведется постоянная кропотливая работа по воспитанию студентов, но есть и потенциал для ее активизации, для поиска неформальных творческих подходов.

А что думают об этом сами студенты? Главный специалист по качеству профессор Наталья Викторовна Исаева привела данные социологического мониторинга студентов по оценке воспитательной работы в вузе. Они говорят о том, что воспитательная деятельность в академии с точки зрения ребят в целом проводится результативно. Но есть и проблемные моменты, требующие принятия управлен-

Современному обществу нужен думающий специалист с твердой социально-ориентированной жизненной позицией, системой профессиональных и культурных ценностей

ного, латинского языка и основ терминологии создана оптимальная социально-педагогическая среда для адаптации студентов-иностранцев, их творческого саморазвития.

Студенты с куратором кафедры микробиологии путешествуют по Пермскому краю. Знакомятся с традициями, историей, фольклором жителей глубинки. Особенно интересными были экскурсии на конный завод, в музей ложки в Нытве. В медико-фармацевтическом училище популярны такие акции, как День отказа от курения. Ребята шефствуют над могилами воинов.



Экскурсия на конный завод

Участники олимпиады по латинскому языку



Участница V Всероссийской студенческой стоматологической олимпиады Марина Кириллова



Каждый студент - личность. Помогать этой личности совершенствоваться нужно авторитетно, аргументированно и тактично

ческих решений по их устранению. В частности, разработка критериев оценки работы кураторов, активизация научно-исследовательской работы студентов, профилактика девиантного поведения, повышение эффективности работы студенческих общественных организаций.

Интересной информацией о работе службы социально-психологической поддержки, созданной в академии в 2010 году, поделилась заведующая кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии, доктор медицинских наук Наталья Степановна Сединина. Служба востребована. Студенты обращаются за помощью по различным проблемам и получают необходимую психологическую поддержку.

Заместитель декана по внеучебной работе медико-профилактического

факультета, доцент кафедры эпидемиологии с курсом гигиены и эпидемиологии ФПК и ППС Светлана Дмитриевна Новгородова обратила внимание на такие направления воспитательной работы со студентами, как профилактика наркомании и ВИЧ-инфекции. Представила многолетний опыт проведения межрегиональных межвузовских научно-практических студенческих конференций по проблемам наркомании и СПИДа. Участие в них формирует у ребят психологически зрелое, социально ответственное поведение в отношении собственного здоровья. Мотивирует на отказ от социального экспериментирования на себе.

А каковы наиболее интересные формы работы? Этим опытом поделились кураторы студенческих групп разных кафедр. Так, на кафедре нормальной, топографической и клинической анатомии, оперативной хирургии стали традиционными анатомические олимпиады и анатомические дуэли. Они развивают у студентов навыки самопрезентации, аргументации, быстроты принятия решений.

На кафедре иностранных языков студенты активно вовлекаются в культурно-образовательную среду Перми. Знакомятся с зарубежной культурой стран, язык которых изучают. На кафедре русского языка как иностран-

На кафедре общей и биоорганической химии широко используют информационные технологии, увеличивая возможности общения и делая отношения между преподавателем и студентами более открытыми.

В заключение конференции было отмечено, что воспитательная работа должна иметь значимый статус в идеологии современного высшего образования, являться органической частью системы профессиональной подготовки. Многообразие форм и методов воспитательной работы в академии призвано обеспечить максимальное развитие личностных качеств, определяющих образ современного молодого врача. Нишу воспитания будущих врачей нельзя отдавать никому!

ПУЛЬС ВРЕМЕНИ

ТВОЙ ДРУГ ЯЗЫК

Ксения ПУТИЛОВА, студентка медико-фармацевтического училища

На кафедре русского языка как иностранного, латинского языка и основ терминологии прошла конференция на тему «Культура профессиональной речи медработника». Студенты первого курса Пермского медико-фармацевтического училища в своих выступлениях доказывали важность высокой речевой культуры в профессии медика.

Общеизвестно, что каждый человек в своей жизни хотя бы раз встречал невоспитанного врача, грубую медицинскую сестру или не владеющего речевым этикетом фармацевта. А ведь профессионализм медицинского работника во многом зависит от его умения общаться с пациентом, учить его, что-то советовать, рекомендовать. Знание норм литературного языка, особенностей устной и письменной речи, правил ведения беседы, речевого этикета поможет нам в будущем излагать свои мысли более доступно, вызывать у больных доверие к нашим словам, внушать им надежду на выздоровление.

Тематика докладов была разнообразной: «Выразительные средства рекламы лекарственных препаратов», «Жанры современной рекламы», «Конфликты и их преодоление во врачебной практике», «Фармацевтическая символика»... Доклад, подготовленный Мариной Османовой на тему «Коммуникативная культура врача», был посвящен взаимоотношениям врача и пациента, влиянию врача на самосознание больного. В нем рассказывалось о некоторых незаменимых качествах, которыми должен обладать врач и от которых зависит адекватное поведение пациента.



Большой интерес вызвало сообщение «Невербальные средства общения», подготовленное Кириллом Журавлёвым. Он познакомил нас с разнообразными видами невербальных средств общения при ведении беседы с больным. Кирилл представил способ «чтения» человека по его походке, прикосновениям, направлению взгляда. Мы впервые услышали о том, что по направлению взгляда можно узнать о замыслах больного, о его отношении к болезни, о том, что характер человека можно определить по рукопожатию. Докладчик посоветовал слушающим чаще «дарить» улыбку людям и чаще «ласкать» слух человека произношением его имени.

Презентация Зарины Якшигуловой и Елены Белоусовой на тему «Внешний и внутренний облик фармацевта» была воспринята слушателями как интерес-

ное приключение. Девушки убедили в том, что улыбка и доброе слово фармацевта иногда приносят больший эффект в лечении, чем препараты. Не менее интересной была презентация «Эвфемизмы в речи врача», представленная Анной Золотухиной.

Все согласились с выводом, прозвучавшим в заключительном слове преподавателя Веры Александровны Власовой: «Профессионализм – результат постоянной упорной работы над самовоспитанием, самосовершенствованием и речевой культурой». Общее мнение студентов фармацевтического училища и приглашенных студентов подготовительного отделения – подобные конференции нужно проводить как можно чаще. Они расширяют наш кругозор, обучают умению работать с научной литературой и выступать публично.

ПОДАРОК ПРОФСОЮЗА

Вечер одноактных балетов

Ольга ИВАНЕНКО, доцент кафедры общей и биоорганической химии



Сотрудники ПГМА получили подарок от своей профсоюзной организации – приглашение в оперный театр на вечер одноактных балетов.

Наш театр, славящийся приверженностью к классической хореографии, ведет еще и планомерную работу по представлению зрителям работ современных постановщиков в стиле неоклассицизма.

Затаив дыхание, поклонники балета наблюдали за причудливым рисунком танца в «Вариациях на тему рококо». Это едва ли не единственное сочинение Петра Чайковского, до сих пор остававшееся нетронутым хореографами. В 2011 году на пермской сцене его поставил главный балетмейстер нашего театра Алексей Мирошниченко. Филлигранное мастерство

танцовщиков, изысканные костюмы, причудливые движения создали впечатление беспрерывно меняющихся волшебных картинок в калейдоскопе.

Вечер продолжился балетом Souvenir на музыку Les Francailles в постановке Дагласа Ли. Необычное световое оформление подчеркнуло новизну и современность танцевальных движений, поз, переходов, связок.

Кульминацией вечера стала премьера The Second Detail выдающегося хореографа XX столетия Уильяма Форсайта. Наш театр первым в России перенес это произведение на отечественную сцену. В нем 13 танцовщиков иллюстрируют излюбленный прием хореографа – внезапное зарождение движения в разных группах танцевального ансамбля и многовариантное противопоставление их друг другу.

С пермскими артистами работал Ноа Гелбер, ранее перенесший творения Уильяма Форсайта в Мариинский и Большой театры. Мастерство пермских исполнителей позволило им донести идеи постановщика до зрителей, исполнив каждый жест супервыворотом, а каждое движение – суперточно. В The Second Detail видно, как Форсайт синтезировал классическую традицию пуантного танца с новаторскими идеями основоположника направления модерн Рудольфа Лабана и окрасил эту смесь в свой цвет.

Участники нашего «культпохода» неоднозначно восприняли новые тенденции в мире танца. Кто-то кричал «браво» и без устали аплодировал, а кто-то ушел, не выдержав непривычного сочетания современных музыкальных ритмов, минималистских костюмов и нестандартных движений на прославленной сцене родного театра. Но ведь все когда-то происходит впервые, все имеет свое начало. Интересно то, что наш театр все шире открывает дверь новому, он открыт разным направлениям, жанрам и тенденциям. А наш профсоюз помогает нам быть в курсе нового.

СНО

Лекарства и остеопороз

Начало на стр. 2

Проблему недостатка кальция у жителей России в докладе «Препараты кальция и кальцитонина» охарактеризовала студентка лечебного факультета Ольга Шилкова. Она сообщила о причинах снижения прочности костной ткани, в результате чего и развивается остеопороз.

В заключительном докладе «Препараты бисфосфонатов и ранелатов» ее однокурсница Миляуша Рамазанова указала, что на состояние человека воздействуют не только наличие какого-либо элемента в организме в необходимом количестве, но и микроэлементы, концентрация которых почти нулевая, даже для современной техники.

Куратор СНО кафедры фармако-

логии Татьяна Михайловна Коньшина, подводя итоги заседания, отметила важность профилактики и раннего лечения остеопороза, поскольку в запущенных случаях лекарственная терапия малоэффективна. Все доклады живо обсуждались, сыпался град вопросов. Ведь эта тема очень актуальна для Пермского края в связи с недостатком в нашей местности солнца и фтора.

ПЕРВОКУРСНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Неврология как детектив

Евгений МАКАРОВ, интерн

Наука неврология похожа на детективный роман, где преступницу-патологию ищет опытный следователь-невролог при помощи следов-подсказок, которые она оставляет в больном организме. Исследователями этих неврологических проявлений являются известные учёные, каждый из которых внёс значительный вклад в развитие мировой неврологии.

Большинство неврологических терминов носит название своих авторов. Например, патологический пальцевый рефлекс назван именем советского невропатолога и психоневролога Григория Ивановича Россолимо. А именем выдающегося французского психиатра и невролога XIX века Жана-Мартена Шарко названо множество терминов: душ Шарко, боковой амиотрофический склероз и несколько симптомов. Ученик Жана-Мартена Шарко – Пьер Мари – также является выдающимся учёным. Именем и учителя, и ученика названа невральная амиотрофия Шарко-Мари.

Кафедра неврологии лечебного факультета всегда делает акцент на истории развития неврологии как на важном этапе обучения студентов. Ни одно заседание СНО кафедры не обходится без исторического доклада. Наряду с докладами по теоретическим аспектам того или иного заболевания и представлением больного на каждом кружке делается доклад об учёном, который сделал вклад в изучение данной патологии.

В 2010 году кафедра стала называться именем её основателя и всей пермской неврологической школы, известного учёного-невролога и общественного деятеля, впервые описавшего клещевой энцефалит, Всеволода Прокопьевича Первушина. В том же году группа кружковцев и преподавателей организовала поиск и облагородила могилу В. П. Первушина на Егошихинском кладбище.

На кафедре проводился брейнинг, на котором обсуждались вопросы мировой истории неврологии. Команды-участницам предлагалось перечислить все известные термины, названные именами учёных-неврологов.

Таким образом, история делает неврологию одной из интереснейших дисциплин медицинской академии, а СНО по неврологии – одним из самых посещаемых студентами кружков.

КОНФЕРЕНЦИИ

Идущие вслед

Начало на стр. 2

Ординатор второго года обучения Нина Тюняева продемонстрировала широкую эрудицию и глубокое знание такой изучаемой проблемы, как ВЭБ-ассоциированный инфекционный мононуклеоз.

Приз зрительских симпатий достался ординатору первого года обучения Виктории Горбуновой за доклад об инсулиновой помпе. Призы и подарки получили все участники конференции. Преподавательское жюри и участвовавшие в обсуждении докладов ординаторы и интерны отметили высокий уровень подготовки докладов, наглядные качественные презентации.

ЭХО 8 МАРТА

ЕСТЬ РАБОТА!



Сердца матерей

Анна ЧЕРНЫШ

Берегите сердца матерей, столько святости в них, столько веры, столько сотен бессонных ночей над согретой добром колыбелью. В них любви нескончаемый свет льется щедрою теплой рекою, что спустя даже тысячу лет не иссякнет, не станет сухой! Сердце матери, точно звезда,

нас выводит к родимому дому, где, как в сказке, живут чудеса, где душе все до боли знакомо. Нежность рук и затаенный взгляд, сказку на ночь и доброе слово... Так порою мечтаем назад возвратиться, чтоб прожить это снова. И меж жизненных

зыбких путей, на которых так души слабеют, ждут всегда нас сердца матерей, что любовью спасут и согреют. Только помните: время -ручей быстротечно и путь свой не мерит... Берегите сердца матерей, столько святости в них, столько веры!

ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ВЫБОРЫ на замещение вакантных должностей научно-педагогических работников:

ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ:
- неврологии педиатрического факультета (0,75 шт. д.);
- общественного здоровья и здравоохранения ФПК и ППС (1,0 шт. д.);
- ортопедической стоматологии (1,0 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование, ученая степень доктора наук и стаж научно-педагогической работы не менее 5 лет или ученое звание профессора.

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРС на замещение вакантных должностей научно-педагогических работников:

ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ:
- микробиологии и вирусологии (1,0 шт. д.);
- хирургических болезней медико-профилактического факультета с курсом гематологии и трансфузиологии ФПК и ППС (0,5 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование, ученая степень доктора наук и стаж научно-педагогической работы не менее 5 лет или ученое звание профессора.

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ:
- коммунальной гигиены и гигиены труда (1,0 шт. д.);
- факультетской хирургии с курсом урологии (0,25 шт. д.);
- микробиологии и вирусологии (1,0 шт. д.);

- гистологии, эмбриологии и цитологии (0,75 шт. д.);
- гигиены питания и гигиены детей и подростков (1,0 шт. д.; 1,0 шт. д.; 0,5 шт. д.);
- неврологии лечебного факультета (0,75 шт. д.);

- нормальной физиологии (1,0 шт. д.);
- онкологии, лучевой терапии и лучевой диагностики (1,0 шт. д.);
- фармакологии (0,5 шт. д.);
- общественного здоровья и здравоохранения (1,0 шт. д.);

- неврологии педиатрического факультета (0,75 шт. д.);
- патологической физиологии (1,0 шт. д.);
- хирургических болезней медико-профилактического факультета с курсом гематологии и трансфузиологии ФПК и ППС (0,5 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование, ученая степень кандидата (доктора) наук и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет или ученое звание доцента (старшего научного сотрудника).

СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КУРСА:
- правоведения (0,5 шт. д.; 0,5 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет, при наличии ученой степени кандидата наук стаж научно-педагогической работы не менее 1 года.

АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ:
- онкологии, лучевой терапии и лучевой диагностики (0,5 шт. д.);
- хирургических болезней медико-профилактического факультета с курсом гематологии и трансфузиологии ФПК и ППС (0,25 шт. д.; 0,25 шт. д.; 0,25 шт. д.);
- дерматовенерологии (0,5 шт. д.);
- инфекционных болезней (0,25 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КУРСА:
- правоведения (0,5 шт. д.; 0,25 шт. д.).

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

Срок подачи заявления – один месяц со дня опубликования.

Документы представить в отдел кадров по адресу: г. Пермь, ул. Петропавловская, 26, каб. № 112а, с 9.00 до 18.00, обед – с 13.00 до 14.00.

ПРИМИТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Подарок для Вани

Лариса ЛОТОШНИКОВА

От всего сердца мы с сыном Ваней благодарим волонтеров медакадемии за прекрасный подарок к Новому году!

Ване понравилось все, а особенно кисточки, краски, карандаши.

На свет он появился с тугоухостью четвертой степени, успешно прооперирован в Санкт-Петербурге и теперь старательно догоняет сверстников. Ходит в первый класс. А больше всего любит рисовать.

Спасибо вам, ребята, за доброту, внимание к детям с ограниченными возможностями здоровья.

Успехов вам в учебе! Удачи в жизни.



Дети были в восторге!

Инна СИМОНОВА,

заведующая патентным отделом

Хочу поблагодарить профсоюзный комитет за превосходно организованное мероприятие – новогоднюю ёлку для детей сотрудников Пермской государственной медицинской академии.

Приятно удивили удачный выбор аниматоров, динамичность мероприятия и четкость постановки. Детям было интересно и понятно, участие в празднике принимали все, даже самые маленькие, в то же время непосредственное действие было не перегружено по времени и дети не устали.

Приятно порадовали подарки для детей в карнавальных костюмах и для тех, кто рассказывал Деду Морозу стихи. Подарки просто отличные. Малыши были в восторге. А это самое главное!

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Профком сотрудников объявляет о проведении

Смотра-конкурса детского творчества.

Работы принимаются до 15 мая в кабинете № 127 по улице Петропавловской, 26.

Итоги конкурса будут подведены 29 мая 2013 года

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Подспорье иммунитету

Ирина ПЕСТЕРЕВА, врач-фтизиатр ГБУЗ ПК ПКД «Фтизиопульмонология»

В 2012 году в Пермском крае заболели туберкулезом 14 студентов.

Туберкулез наступает, когда слабеет иммунитет – невидимый охранник, который сможет распознать и нейтрализовать болезнетворный агент. Между тем и он сам нуждается в нашей защите.

Что можно сделать, чтобы повысить защитные силы организма?

1. Есть больше овощей и фруктов: чёрную смородину, лимоны, капусту, киви, шиповник, яблоки и чернослив. Организм лучше усваивает витамины и минералы, попадающие в него в естественной форме. Особенно полезны для повышения иммунитета такие минера-

лы, как селен, цинк, железо, продукты, богатые витаминами А и С.

2. Употреблять кисломолочные продукты с бифидо- и лактобактериями. Они создают в кишечнике полезную микрофлору и препятствуют размножению болезнетворных бактерий.

3. Держать себя в отличной физической форме. Стараться ежедневно делать зарядку, а лучше записаться в бассейн, зимой ходить на лыжах. Активных людей вирусы и бактерии обходят стороной.

4. Хорошо укрепляет иммунитет контрастный душ, он улучшает кровообращение, тренирует сосуды. Рекомендуется сначала стоять 10-15 секунд под стру-

ей горячей воды, затем 10-15 секунд – под холодной. Повторить чередование 3-5 раз, растереться полотенцем.

5. Полезны прогулки на свежем воздухе, он обогащает кровь кислородом.

6. Высыпайтесь. Сон должен длиться не менее 7-8 часов. Хорошо отдохнувший организм лучше сопротивляется вирусам и простудам.

7. Соблюдайте правила личной гигиены.

8. Откажитесь от курения и алкоголя.

Будьте внимательны к себе и своим близким, ведите здоровый образ жизни, регулярно проходите флюорографию.