Летний отдых и...

Нас ждут Черное море, здоровый загар и масса развлечений

ЗДРАВИНФО
ПОЛИТЕХНИК
Летний отдых и...
Нас ждут Черное море, здоровый загар и масса развлечений

Традиционно студенты волгоградского техуниверситета, обучающиеся за счет бюджета, летом могут отдохнуть и поправить здоровье также в здравницах Черноморского побережья Краснодарского края.

На эти цели выделено около 6 миллионов рублей. Оздоровление будет организовано на двух базах, расположенных в Сочинском и Туапсинском районах, которые оснащены спортивными площадками, плавательными бассейнами и всем необходимым для интересного и полноценного отдыха.

Заезды начнутся с 25 июня и продлятся до 31 августа. Предусмотрено по плану оздоровление 474 студентов, то есть по 237 человек на каждой из баз.
Распределение квот на оздоровление, пояснили в профкоме студентов, проводится в соответствии с Положением, утвержденным приказом ректора университета.
На конкурсной основе возможность оздоровления на черноморском побережье предоставляется по медицинским показаниям (на основании личных заявлений, заверенных здравпунктом университета, деканатом и зарегистрированных в профкоме студентов), кроме того – отличникам учебы (на основании ходатайства деканатов факультетов), активно участвующим в научной работе (на основании ходатайства СНТО вуза), добившимся высоких спортивных результатов на межвузовских и всероссийских соревнованиях и спартакиадах (на основании ходатайства председателя спортклуба), а также студентам, активно занимающимся художественной самодеятельностью и в творческих коллективах университета (на основании ходатайства директора студклуба), активно участвующим в общественной работе (в соответствии с решением профсоюзного комитета и студенческого совета университета). Во всех случаях необходимо представить в профком студентов личные заявления установленной формы.

Заявления принимаются в профсоюзном комитете студентов (к. 147 главного учебного корпуса) с 14 мая до 1 июня.

Подробности – на сайте профкома студентов ВолгГТУ.

Распределение квот на оздоровление

№	Категория студентов	2012 г.			
		ВСЕГО:		Лазарев-ский р-н	Новомихай-ловский р-н
		чел.	%		
1.	**Студенты льготных категорий**	90	19	45	45
2.	**По заболеваниям:**	**190**	**40**	**95**	**95**
	ФТКМ	30		15	15
	ХТФ	30		15	15
	ФТПП	12		6	6
	ФЭУ	16		8	8
	МСФ	30		15	15
	ФЭиВТ	28		14	14
	АТФ	18		9	9
	ФАТ	26		13	13
3.	**Деканаты:**	**104**	**22**	**52**	**52**
	ФТКМ	18		9	9
	ХТФ	18		9	9
	ФТПП	6		3	3
	ФЭУ	8		4	4
	МСФ	16		8	8
	ФЭиВТ	14		7	7
	АТФ	10		5	5
	ФАТ	14		7	7
4.	**СНТО**	**18**	**3,8**	**9**	**9**
5.	**Профком**	**18**	**3,8**	**9**	**9**
6.	**Студсовет**	**18**	**3,8**	**9**	**9**
7.	**Спортклуб**	**18**	**3,8**	**9**	**9**
8.	**Студклуб**	**18**	**3,8**	**9**	**9**
	ИТОГО:	**474**	**100**	**237 чел.**	**237 чел.**

Вузовская здравница

Здоровье без отрыва от учебы

Кроме того, отдохнуть и подлечиться студенты, преподаватели университета могут в санатории-профилактории ВолгГТУ. Вузовская здравница принимает в стационар 76 человек одновременно.

Санаторий-профилакторий университета расположен на 2-м этаже в здании общежития №1 по улице Советской, 35. Деятельность профилактория направлена на лечение и предупреждение заболеваний студентов и сотрудников университета. Профилакторий рассчитан на 76 стационарных мест в заезд.

Для оздоровления и лечения в профилактории имеются следующие лечебные кабинеты:

• физио-терапевтический;

• массажный;

• процедурный;

• стоматологический;

• ингаляторий;

• иглорефлексотерапии;

• теплолечения;

• диагностический.

Профилакторий имеет свою столовую, где на период заезда организуется диетическое питание.

Существуют 2 вида путевок в профилакторий:

• амбулаторная – лечение и питание;

• стационарная – лечение, питание, проживание.

Сроки заездов и правила оформления в профилакторий можно узнать в профкоме студентов. Заезды организуются ежемесячно.

Чтобы оформить путевку в санаторий-профилакторий ВолгГТУ, необходимо знать, что:

– заявления в профилакторий принимаются только от студентов очного отделения, обучающихся за счет бюджета;

– прием заявлений, оформление и выдача путевок производятся в профкоме студентов (каб. 147) в сроки, указанные в графике;

– заявления в санаторий-профилакторий необходимо заверить у врача (заверить можно в здравпункте ВолгГТУ);

– путевка в профилакторий может быть предоставлена студенту не более 1 раза в календарный год.

Преимущество при рассмотрении заявлений имеют студенты с заболеваниями, после перенесенных заболеваний, травм, требующих восстановительного лечения, а также диспансерные больные; пострадавшие от аварии на ЧАЭС; инвалиды и др.

Список студентов, которым решением оздоровительной комиссии предоставлены путевки на очередную по графику смену, размещается на стенде профкома в первый день выдачи путевок.

Путевки предоставляются бесплатно.

Подача заявлений в профилакторий производится только за 14 дней до начала заезда.

Более подробную информацию можно узнать в профкоме студентов.

Акция-конкурс

«TOP FIVE»

Ну, а какое же здоровье без полноценного и вкусного питания?!

Конечно, «на вкус и цвет товарищей нет», и все-таки что же вкладывают в это понятие студенты политеха? С этой целью работники вузовской столовой провели акцию-конкурс «TOP FIVE», для чего студентам, питающимся в столовой, были розданы специально разработанные анкеты. Всего в конкурсе было задействовано 180 анкет.

Представляем результаты конкурса.

В номинации «Авторское предложение» победителем признана Екатерина Павлова (МСФ, гр. МФ-1са) за салат «Мужской каприз». Как сообщила нам зав. производством столовой Вера Львовна Поликарова, эта холодная закуска будет разработана и внедрена в производство в ближайшее время.

Екатерина награждается почетной грамотой, купоном на одноразовый обед (100 руб.), пирогом.

В номинации «Креативное предложение» первое место присвоено Оксане Аздоевой (ФТКМ, гр. М–433).

Оксана также награждается почетной грамотой, купоном на одноразовый обед (100 руб.) и пирогом.

Финалистами конкурса стали следующие участники:

– Мурад Хваджаев (АТФ, гр. МО-500б),

– А.В. Криволапов,

– Ирина Глинская (аспирантка ФАТ),

– Михаил Ситников (ФЭВТ, гр. ПрИн-166).

Каждый из финалистов награждается почетной грамотой и купоном на одноразовый обед (100 руб.)

Призы можно получить в столовой ВолгГТУ у заведующей производством В.Л. Поликаровой.

Руководство столовой также сообщает, что все пожелания участников, приемлемые для решения, будут внедрены в работу столовой, а замечания устранены. И благодарит студентов за участие в акции-конкурсе!

31 мая – Всемирный день без табака

Яд, который открыл Колумб

31 мая весь мир отмечает как день без табака. Но сначала давайте обратимся к истории – откуда пришло это пристрастие, а вместе с ним пагубное влияние табака на организм человека.

Считается, что курение придумано индейцами. Христофор Колумб первым увидел их курящими в 1492 году на одном из открытых им островов. В Испанию табачные листья привезли католические монахи в 1496 году, Англия заразилась курением в 1585 году, в Турции начали употреблять табак в 1605 году, а через пять лет он появился в России. В начале появления этого зла многие правительства активно боролись против него. Они считали курение великим грехом, отвратительным пороком и старались не дать ему укорениться в своем народе. Были изданы законы, запрещающие курение, и тех, кто нарушал их, строго наказывали.

Например, в Италии пятерых монахов, уличенных в этом проступке, замуровали живыми в стену. В Турции курильщикам прокалывали носы, в проколы вставляли чубуки, и была установлена смертная казнь. В России Иван Грозный объявил такое наказание курильщикам – сечение кнутом, ссылку и вырезание ноздрей. Это наказание существовало до царствования Петра Великого. Но, несмотря на все суровые наказания, курение было принято народами, а в наши дни оно овладело всем миром. Теперь курят и мужчины, и женщины, причем всех возрастов.

И, к сожалению, мало кто из них задумывается о вреде этого пагубного пристрастия. Ведь табак содержит в себе никотин – а это наркотическое вещество. Таким образом, табак – это дурман, как опиум, кокаин.

Лучшее доказательство вредного влияния курения на здоровье человека проявляется после первой выкуренной сигареты – появляется головная боль, тошнота, рвота. Табак содержит в себе не менее девятнадцати смертельных ядов. Четыре из них: никотин, синильная кислота, угарный газ и приридон – наиболее известны. И курильщики не могут избежать их пагубного эффекта.

Курение является причиной многих болезней. Оно сушит слизистую, вызывает изжогу, раздражает нервную систему, суживает кровеносные сосуды. Оно вредит почкам, печени, головному мозгу, вызывает заболевания сердца и является причиной рака губ, языка, горла и легких.

Статистика свидетельствует, что в мире каждые пять минут умирает человек от болезни, причиной которой явилось курение. Кроме того, курение на 10 – 25 % притупляет умственные способности человека, ослабляет его физические способности и моральные

принципы.

Курение так же гибельно для человека, как открытый газовый кран на кухне.

В Англии однажды произошел курьезный случай. Господин Уолтер Ралех первый начал употреблять табак, но тайно. Однажды, усевшись в большое мягкое кресло, он позвал своего слугу и повелел ему принести прохладительный напиток. Слуга отправился для выполнения поручения, Уолтер вынул папиросу, зажег ее и начал курить. Когда вернувшийся слуга увидел дым, выходящий из уст своего господина, то быстро подскочил к нему, вылил весь напиток на его лицо, выбежал из комнаты и начал кричать: «Пожар! Пожар! Помогите!». С того дня тайное курение господина Уолтера Ралеха стало известно всем.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No-Tobacco Day). Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или СПИДа.

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но через несколько месяцев снова начали курить.

Вместе с тем хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30–35 лет, имеют продолжительность жизни, подобную той, что и никогда не курившие люди.

Фитнес-аэробика

В шаге от победы…

Почему в «ЗдравИнфо» мы заговорили о фитнес-аэробике, думаем, догадаться несложно. Эта дисциплина хотя и стала спортивной, все равно она больше носит оздоровительный характер. Так, например, занимаясь калланетикой – одним из видов фитнеса, – вам удастся избавиться от лишних килограммов в области талии и укрепить мышцы пресса. При этом улучшится не только ваше физическое, но и душевное здоровье: уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах. А занятия аэробикой способствуют укреплению легких, улучшают координацию движений и тоже снимают стресс.

Фитнес-аэробика как спортивная дисциплина с 2011 года включена в программу соревнований универсиады вузов Волгограда. 18 апреля Волгоградский государственный социально-педагогический университет приветствовал спортсменок из вузов города на втором по счету первенстве Волгограда по спортивной аэробике. Наша сборная по фитнес-аэробике «Авентура» не упустила и в этом году возможность посостязаться в столь зрелищном виде спорта.

Как участница команды, я не понаслышке знаю, как тяжело проходила подготовка к этому событию, и сколько сил вложила каждая девушка, чтобы достойно представить свой университет. В этом году список команд-участниц заметно пополнился: ВолгГТУ, ВГСПУ, ВГАФК, ВолГУ, ВолГАУ, ВолгГАСУ, ВолгГМУ. Волнение нашей команды вполне можно было объяснить: в общей сложности в соревнованиях приняли участие 8 команд из 7 высших учебных заведений.
Начистить кроссовки до кипенной белизны, погладить художественно сшитые костюмы, нанести яркий спортивный макияж, пару раз повторить композицию, количество прогонов которой давно перевалило за сотню, не забыть о растяжке, успокоить нервы и настроиться на победу – основной список дел каждой из нас перед универсиадой. Предварительная разминка в стенах родного вуза девчонкам добавила уверенность в себе, а напутственная речь тренера Юлии Яковлевны Мясоедовой разгорячила нас перед нелегкой схваткой в художественном мастерстве.

После электронной жеребьевки объявили наш порядковый номер выступления. Казалось, предыдущие шесть команд танцевали так быстро, что мы даже не успели опомниться. «Авентура», – послышался голос ведущей. Навстречу нам бежали со сцены только что выступившие спортсменки из медицинского университета. «Удачи, девчонки!» – кричали они наперебой. «Вы такие молодцы!» – подбадривали мы их. Так здорово, что соперничество не разжигает конфликтов и неприязни среди команд! Танцевать стало еще легче и приятнее.

Когда выходишь на сцену, чувствуешь, как адреналин распространяется по всему организму, когда слышишь и видишь поддержку зала, охватывает гордость за свою команду, за свой университет, когда ощущаешь командный дух, появляются неведомые силы бороться за победу, помогать друг другу, слушать и слышать тренера. Все это я чувствовала в моей

«Авентуре». Мы стали по-настоящему единым целым, поэтому и вошли в призеры, заняв почетное второе место. Кроме сборной ВолгГТУ, призовых мест были удостоены ВГСПУ и ВолгГМУ.

Поздравляем команды и желаем дальнейших успехов, ведь чем лучше готовятся команды – тем интереснее исход соревнований!

Анастасия ГЕРАСИМУК,
гр. ТМ-430.

Аэробика — это слово, которым в шестидесятых годах двадцатого века известный американский врач Кеннет Купер предложил называть различные виды движения, имеющие оздоровительную направленность. Кеннет Купер придумал джоггинг — оздоровительный бег трусцой. За ним Джейн Фонда придумала танцевальную аэробику.