

Здоровый образ жизни – выбор за вами

Уважаемые читатели!

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это – главное условие полноценной и счастливой жизни.

Что вмещает в себя это емкое понятие? **Здоровый образ жизни** – это когда живешь, радуясь каждому мгновению, когда хочется творить, создавать, когда вам знакомо удивительное состояние гармонии.

Здоровый образ жизни, прежде всего, это положительный настрой на здоровую, радостную, полную впечатлений, возможностей и шансов жизнь. Ведь жизнь всегда полна неожиданностей, а вот какой из них извлечет опыт, решать вам. Случайности не случайны.

Да, конечно, здоровый образ жизни – это и физическая активность, и закаливание, и сбалансированное питание, и полноценный сон и психическое здоровье. Но главное здесь – это взгляд на жизнь в целом.

Все внутри нас – исцеление от любого недуга и решение любого вопроса и проблемы. Кто-то решает быть здоровым и идет неукоснительно по этому пути: тренажеры, спортивный зал, бассейн, медитация, свежевыжатые соки по утрам, определенный вид диеты, исключение из рациона спиртного. Он имеет для этого возможности, желание и время.

Но, согласитесь, большинство людей не сможет столь фанатично заниматься своим здоровьем. Каждый выбирает для себя альтернативу по своим возможностям и потребностям.

Если в организм поступает достаточное количество витаминов и минералов – человек будет чувствовать себя бодрым, энергичным, способным, в буквальном смысле, свернуть горы. С физиологической точки зрения это означает хорошую адаптацию к неблагоприятным погодным условиям.

Можно выделить **основные компоненты здорового образа жизни**:

- положительный настрой;
- физическая активность;
- сбалансированное питание;
- полноценный отдых.

Помните, у Вас всегда есть выбор, как прожить свою жизнь. И, наверное, большинство сделают выбор в пользу здоровья. Потому что если человек себя хорошо чувствует, то ему и жизнь в радость, а не в тягость. Здоровый образ жизни – ваш выбор.

«Вредные привычки несовместимы с медициной», –

так считает ректор Оренбургской государственной медицинской академии профессор Виктор Михайлович Боев.



– Вопросы здорового образа жизни для меня всегда были главными, определяющими. Особенно в отношении к вредным привычкам. Я со школьной скамьи целенаправленно выбрал делом своей жизни медицину, и никогда не представлял себе, даже в школе, что я когда-нибудь буду курить. Это же касается и алкоголя, с которым в моей семье придерживались строгих правил. В этом плане с малых лет передо мной не было дурного примера. Одно из моих ярких впечатлений юности, можно сказать, первая победа как медика, это то, что под моим влиянием бросил курить мой отец, которому тогда было 40 лет. Я проводил с ним беседы, показывал рентгеновские снимки, и он отказался от

этой привычки раз и навсегда, что говорит о его силе воли.

Мое глубокое убеждение – медицинский работник, врач, занимающий любую должность, курить не должен. Иначе он не имеет морального права учить своих пациентов вести здоровый образ жизни. Это должно входить в понятие корпоративной этики. Как ты можешь проводить профилактику, говорить о вреде курения, когда сам куришь?

То, что вышел так называемый «антитабачный закон», наверное, правильно, для России это будет как ремень отца в детстве многих начинающих курильщиков. Других мер воздействия на сознание у нас, по-видимому, нет.

Серьезно спортом я никогда не занимался, но многие годы ходил на лыжах, сейчас практически не хожу, но стараюсь в субботу и воскресенье проходить пешком 4-5 километров в любую погоду. Пять километров я прохожу за 40 минут. Это довольно быстрый шаг. И еще раз в неделю – баня, после которой – чай с медом. Работа такая, что неизбежен практически ежедневный стресс, и именно так в выходные дни я его снимаю: прогулки и баня. Иногда злоупотребляю кофе, эта привычка осталась с аспирантских времен. Правда, последнее время пью его только утром, а днем – зеленый чай.

Сейчас в России проводится целенаправленная работа по воспитанию у населения мотивации к здоровому образу жизни. Это видно и по совещаниям высокого уровня, где

перестали проводить масштабные банкеты, ограничиваясь только товарищескими ужинами с легким вином.

Старшее поколение, конечно, сложно уже перевоспитать, а молодежь надо воспитывать. То, что сейчас идут разговоры о тестировании школьников на табакокурение, алкоголь, наркотики – это правильно, родители и педагоги должны знать о тех, кто входит в группу риска.

Расхожая, но точная фраза: «Здоровье не купишь». Его можно только сохранить и поддержать, и начинать эту работу нужно с самого раннего возраста.

Э. АДРОВА

Руководство к действию

Здоровый образ жизни – тема, возникшая относительно недавно, но сразу же заинтересовавшая миллионы неравнодушных к себе людей. Какие определенные принципы предполагает под собой это понятие? С этим вопросом редакция газеты «Консилиум» обратилась к проректору по научной и клинической работе, заведующей кафедрой гигиены и эпидемиологии, профессору Нине Павловне Сетко.

– Для меня понятие здорового образа жизни никогда не было пустым звуком. Я по жизни человек очень активный, поэтому в школе занималась многими видами спорта. Играла за сборную школы в волейбол, баскетбол, и даже в хоккей с мальчишками. Каталась на конках и лыжах. У меня для таких интенсивных занятий спортом была очень сильная мотивация – я была в классе полнее всех, вот такая генетическая предрасположенность. И я всю жизнь боролась с весом, и борюсь до сих пор.

Жизненная и физическая активность стали моим кредо. В институте всегда с удовольствием занималась физкультурой и старалась выполнять все нормы. Определенным этапом формирования у меня стойкой мотивации к здоровому образу жизни стал выбор моей специальности – гигиена питания и труда. Мне довелось учиться в аспирантуре в Санкт-Петербурге вместе с иностранными аспирантами. Мы жили вместе в общежитии, и там сформировалось определенное землячество. Уже тогда я обратила внимание на то, насколько по-разному мы питаемся. У них уже было сформировано то, что мы сегодня называем рациональным питанием, а это были семидесятые годы. Так состоялось мое знакомство с совершенно другой культурой, совершенно другим образом жизни. У них все было другое, и понятие отдыха, и понятие питания.

Основной фактор, формирующий здоровый образ жизни – это питание. Сегодня, уже с научной точки зрения, я могу сказать, что правильно питаться можно при любых доходах. Правильное питание – это профилактика очень многих заболеваний, которая помогает нам не стареть и долго жить. К сожалению, у нас до сих пор



в обществе так и не сформировалась культура питания. Каждый человек может рассчитать для себя необходимое количество калорий, и не набирать лишний вес, не испытывая при этом чувства голода.

Второй фактор – физическая активность. Ни лекарства, ни БАДы, ни питательные вещества, поступающие в наш организм из пищи, не усваиваются, если вы мало двигаетесь. У меня

сегодня нет времени ходить в тренажерный зал или бассейн, но я нашла выход: каждый вечер, в любую погоду, я прохожу не менее трех километров, ежедневно меняя темп шага. Любые физические нагрузки при условии их ежедневности становятся необходимыми нашему организму и помогают ему всегда оставаться в тонусе.

Еще один фактор – отсутствие вредных привычек.

Вот, на мой взгляд, три основных принципа здорового образа жизни – правильное питание, постоянное движение и отсутствие вредных привычек. Питание должно быть адекватно возрасту человека, его состоянию и виду деятельности. Здоровье – это физическое состояние, душевное спокойствие и социальное благополучие. Для душевного спокойствия нужны чистые помыслы и добрые дела. Принципы здорового образа жизни изложены в библейских заповедях: не навреди, не укради, не чревоугодничай и т. д. Человек должен жить в ладу со своим внутренним содержанием. Любой негативный поступок в той или иной степени приносит душевный дискомфорт каждому, его совершившему. Любое занятие – пение, танцы – тоже компонент здорового образа жизни.

Привычный ход жизни можно изменить в любом возрасте. Главное, помните, каждый шаг в этом направлении, пусть он даже небольшой, прибавит вам годы здоровой жизни.

Отличный результат

В середине февраля 2013 года мужская сборная ОрГМА по баскетболу под руководством ассистента кафедры физической культуры Д.А. Красителива завоевала бронзовые награды в соревнованиях Ассоциации студенческого баскетбола России по Оренбургской области. Отличный результат по итогам соревнований обеспечила победа над Оренбургским автотранспортным колледжем с пре-

имуществом более чем в десять очков. В течении регулярного сезона и игр плей-офф команда ОрГМА продемонстрировала бескомпромиссную борьбу и волю к победе. Залогом успеха, по словам игроков, является положительный микроклимат внутри коллектива, высокая самоотдача и тренерский талант наставника, сумевшего за шесть месяцев работы привести команду к медалям.



Папа, мама, я – спортивная семья

Строгий костюм, галстук или белый халат. Именно таким мы привыкли видеть в Академии доцента кафедры оперативной хирургии и клинической анатомии, секретаря приемной комиссии, советника ректора, доктора медицинских наук Сергея Николаевича Ляценко. Приятным открытием стал тот факт, что он и его семья придерживаются не просто здорового, но спортивного образа жизни.

Это сегодня Сергей Николаевич называет спорт, которым он занимается – «легким», а в юности он занимался им всерьез. Основным и по сей день любимым были и остаются лыжные гонки. Постоянные тренировки, успешное участие в соревнованиях областного уровня еще в школе навели его на мысль продолжить спортивную карьеру. Но... случилась травма, которая на целый год вывела его из спортивного строя, а для спорта это большое упущение, и поэтому профессиональная жизнь пошла несколько иным путем, а вот свободное время по-прежнему посвящено спортивным занятиям.

Супруга Сергея Николаевича всегда разделяла его увлечения и поэтому, когда родились дочери сомнений в том, что они будут заниматься спортом, у родителей не было. Старшая – Влада

очень серьезно занимается большим теннисом, и на сегодняшний день в своей возрастной категории входит в Российский теннисный турнир. Младшая Эмилия тоже начинает приобщаться к этому виду спорта. Но, самое главное, что большой теннис увлек и Сергея Николаевича. Он называет его «шахматами на корте», и как только появляется свободное время, берет в руки ракетку. Хотя общесемейным увлечением по-прежнему остаются лыжи. Всей семьей они выезжают в село Тугустемир Тюльганского района, где среди великолепной природы есть и лыжня, и место для занятий горными лыжами.

С.Н. Ляценко убежден в том, что спорт дисциплинирует во всем, распланный по минутам день не оставляет места для праздных мыслей и дурных привычек.



Мини-футбол против «конца света»

В конце декабря прошлого года, в то время как неразумная часть человечества готовилась к концу света, студенты и преподаватели ОрГМА вышли на спортивную площадку дабы развеять пророчество племени майя посредством спортивного единения!

В спортивном комплексе «Олимп» состоялся традиционный товарищеский матч по мини-футболу между сборной командой студентов и сборной преподавателей и сотрудников ОрГМА. В этом сезоне студенческая команда медицинской академии выступает как никогда успешно, доказательством чего служит недавний выход сборной в полуфинал первенства Оренбургской области по мини-футболу среди вузов. Однако данный факт не смог повлиять на решение преподавателей и сотрудников Академии дать бой будущим медикам. За сборную преподавателей сыграли начальник и сотрудники отдела информационных технологий, специалист отдела кадров, ассистент кафедры судебной медицины и начальник спортивного клуба ОрГМА.



Игра проходила в дружественной атмосфере, студенческая сборная демонстрировала отличный уровень игры, хорошо комбинировала и владела инициативой, преподаватели играли с высокой самоотдачей и желанием победить. Первый тайм оставлял небольшую интригу, однако, во второй половине игры студенты все же переиграли соперников, за счет

более длинной скамейки запасных, опыта и конечно возраста команды.

На символическом награждении начальник спортивного клуба ОрГМА А.Е. Иващенко отметил, что в таких играх не бывает проигравших, мероприятие направлено на сближение студентов и преподавателей, укрепление их здоровья и пропаганду спорта в Академии.

Общероссийский проект «Мини-футбол в вузы»

В конце прошлого года в СК «Олимпийский» прошло первенство Оренбургской области по мини-футболу среди студенческих команд в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы».

Поспорить за звание сильнейшего и получить путевку на соревнования Приволжского федерального округа вызвались лучшие студенческие коллективы Оренбурга, в число которых с недавнего времени входит сборная команда ОрГМА. Помимо мужских соревнований на паркет «Олимпийского» вышли женские сборные по мини-футболу. Медицинская академия не осталась в стороне и от этих игр, приняв участие в соревнованиях прекрасного пола.

Торжественное открытие настоящего праздника спорта состоялось при заполненных трибунах, весомую часть болельщиков составляли студенты-медики, пришедшие поддержать своих друзей и однокурсников.

Соревнования проходили четыре игровых дня.

Женская сборная ОрГМА по мини-футболу соревновалась с опытными соперницами, постоянно занимающимися футболом и имеющими богатый опыт подобных выступлений. Наши девушки встречались с командами училища олимпийского резерва и института физической культуры и спорта – настоящими профессиона-

лами своего дела, а так же с командами Оренбургского государственного колледжа и Оренбургского государственного университета. Лишь в последний день соревнований, проиграв в упорной борьбе ОГК

встречалась с командами: Оренбургского аграрного университета - прошлогодними чемпионами области, Оренбургским автотранспортным колледжем и сборной юридической академии. Наша команда



в прекрасном стиле справилась с сопротивлением юристов, обыграв их 3:1, в упорной борьбе уступила чемпионам области, и в матче за выход в полуфинал обыграла автотранспортный колледж 3:2. В полуфинальном матче наши спортсмены уступили будущим чемпионам первенства – футболистам ОГУ, заняв итоговое четвертое место. Результат был высоко оценен тренером команды, болельщиками и организаторами соревнований, выход в полуфинал медицинской академии стал сенсацией первенства, а уровень игры команды оставил очень приятное впечатление.

со счетом 0:1 наши девушки лишились бронзовых медалей. И все же выступление команды порадовало тренера и болельщиков. Наша команда уверенно обыграла ОГУ со счетом 2:0 и уступила студенткам учреждений физической культуры, а так же команде ОГК, проводящей совместные тренировки в училище олимпийского резерва.

Наши спортсменки остались довольны своим дебютом, получили много положительных эмоций, а главное моральную разгрузку в сложный период сессии.

Мужская сборная ОрГМА по мини-футболу на групповом этапе соревнований

Положительную работу тренера сборной ОрГМА на торжественном закрытии отметили организаторы соревнований, призвав Александра Евгеньевича Иващенко лучшим тренером первенства.

Спортивный клуб ОрГМА поздравляет спортсменов с успешным выступлением, тренера команды с завоеванной наградой, благодарит болельщиков за активную поддержку команд и приглашает всех на новые спортивные мероприятия с участием сборных ОрГМА.

Лыжня России

10 февраля 2013 года на большой поляне в Зауральной роще прошла массовая всероссийская гонка «Лыжня России 2013». Участниками этого события стали школьники, студенты, военные, работники государственных учреждений, а так же все желающие присоединиться к всероссийскому празднику спорта в Оренбурге. Не остались в стороне и студенты ОрГМА. Под руководством заведующей кафедрой физкультуры М.А. Ермаковой и старшего преподавателя А.А. Будянского на старт соревнований вышло более 50 студентов Академии, преподавателей и членов их семей. Активной группой поддержки выступили студенты специальной медицинской группы здоровья, пришедшие поддержать своих друзей и преподавателей.

По словам заведующей кафедрой физической культуры М.А. Ермаковой, все



участники остались довольны мероприятием, ведь подобные гонки – залог здоровья и ключ к высокому тонуусу организма.

Оренбургская государственная медицинская академия реализует в своей дея-

тельности мероприятия способствующие активному образу жизни студентов, сотрудников и преподавателей и призывает всех любителей спорта принимать активное участие в физкультурной жизни Академии!

Учредитель: ГБОУ ВПО «Оренбургская государственная медицинская академия» Минздрава РФ
Адрес: г. Оренбург, ул. Советская, 6.
Редактор: Э.В. АДРОВА

Газета «Консилиум ОрГМА» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области.
Свидетельство ПИ № ТУ 56 – 00129 от 16.02.2010 г.

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций

Отпечатано в Издательстве ОрГМА.
Адрес: г. Оренбург, пр-т Парковый, 7.
Подписано в печать 06.03.2013 г.
По графику в 14.00 ч., фактически – в 14.00 ч.
Тираж 600 экз. Заказ № 500
Цена: бесплатно