Оренбургская государственная медицинская академия

КОНСИЛИУМ

ОрГМУ

№ 1 (1358) 6 МАРТА 2015 г. (Издается с 1960 г.) 12+

Если хочешь быть здоров…

В последние годы вести здоровый образ жизни стало модно, подтверждением тому служит огромное количество фитнес-клубов, тренажерных залов, бассейнов, кортов и прочих площадок для занятий не профессиональным спортом, а собственным здоровьем. Тем не менее, многие считают, что вести здоровый образ жизни утомительно и дорого. Я думаю, что это отговорки для тех, у кого просто не хватает силы воли начать новую жизнь.

На самом деле все не так сложно. Главное понять, что здоровый образ жизни – это не альтернатива привычному нам ритму бытия, в котором есть место празднику, а качественно иной уровень, приносящий нам массу позитива.

Знакомый нам экранный образ интеллигента, начинающего свой день с чашки кофе и сигареты, должен уйти в прошлое. Совсем несложно приготовить себе вкусный и полезный завтрак: кашу, чай, какао или, получающий все большее распространение, смузи. Такой завтрак зарядит вас необходимой энергией надолго.

Немного времени займет и ежедневная утренняя разминка. Три-четыре упражнения – потягивания, наклоны, приседания – и вы полны жизненных сил.

Нет времени пойти вечером в спортивный зал? Пройдите несколько остановок пешком.

Я сейчас говорю о прописных истинах, о том, что, в принципе, известно каждому человеку. Но, к сожалению, не у всех есть побудительная мотивация. А она очень проста: хочешь быть стройным, ухоженным, энергичным – действуй! Ни большого количества времени, ни особых затрат это не требует.

Будущие медики должны знать о том, что на сегодняшний день, к большому сожалению, по уровню смертности от сердечнососудистых катастроф мы в три раза опережаем страны Европы и США. Профилактические меры, принятые на Западе в национальных масштабах около 20 лет назад, уже привели к значительным результатам. Мы же еще находимся в самом начале этого пути. Но уже предприняты первые, решительные действия, в рамках послания Федеральному собранию Президент России Владимир Путин объявил 2015 год годом борьбы с сердечнососудистыми заболеваниями. Большое внимание на данном этапе уделено медицинской профилактике и повышению информированности населения о факторах риска, что подразумевает под собой отказ от вредных привычек и приверженность к здоровому образу жизни.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы бездумно растрачиваем его, идя на поводу у сомнительных привычек. Еще Сократ говорил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто». Мы все, особенно те, кто еще только находится в начале жизненного пути, должны понимать всю меру ответственности перед собой и своими будущими детьми.

В.М. БОЕВ,
ректор ОрГМУ, профессор

«Мы за здоровый образ жизни»

В Оренбургском государственном медицинском университете прошел конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни». В конкурсе приняли участие студенты 1 - 4 курсов всех факультетов.

I место – за оригинальность и не стандартную форму оформления. Плакат состоит из двух частей: лабиринт ЗОЖ и калейдоскоп ЗОЖ и имеет объемные фрагменты информации, что позволило принять активное участие в разработке работы сразу 28 студентам третьего курса всех факультетов.

II место – за интересный и оригинальный подход к оформлению - плакат «Сделай свой выбор», выполнила А. Даминева (4 курс педиатрический факультет)

III место – за актуальность поднятой проблемы плакат - «Береги здоровье не теряй рабочих минут», выполнила М. Манасова. (4 курс лечебный факультет).

«Бодрое утро»

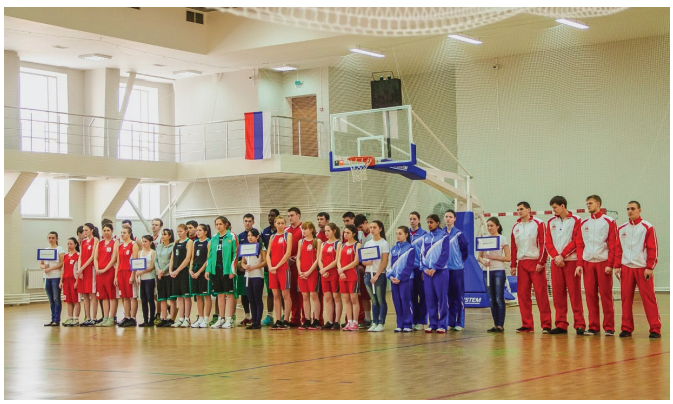
В СОЦ «Гиппократ» прошло необычное мероприятие - массовая зарядка.

В ней приняли участие И.В. Мирошниченко, проректор по учебной работе, профессор, д.м.н., Т.К. Самоделкина, проректор по воспитательной и социальной работе, доцент, к.м.н., А.В. Кулешова, начальник отдела ВСР, Е.А. Васильева, помощник ректора, А.А. Ляшенко, заведующий спортивным клубом, Е.Ю. Богдалова, и.о. заведующего кафедрой физической культуры, преподаватели кафедры физической культуры и обучающиеся университета.

Фестиваль спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов

26-27 февраля 2015 года в СОЦ «Гиппократ» Оренбургского государственного медицинского университета состоялся второй этап (по стритболу) Фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт -вторая профессия врача», в котором приняли участие медицинские и фармацевтические вузы Приволжского федерального округа: Оренбургский, Саратовский, Башкирский, Самарский, Казанский государственные медицинские университеты, Ижевская, Кировская, Нижегородская, Пермская государственные медицинские академии и Пермская государственная фармацевтическая академия.

Оренбургский государственный медицинский университет постарался сделать Фестиваль незабываемым для всех участников. Начиная с торжественного открытия и заканчивая финальным днем, все собравшиеся на мероприятии стали зрителями концертных номеров в исполнении певцов и танцоров университета: Ю. Шмелевой, Е. Мулюгиной, О. Дадасовой, Д. Жалилова, сборной команды по аэробике и студентов иностранного факультета. Судя по реакции трибун, все выступления понравились,



России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача»

ведь они проходили под бурные аплодисменты гостей.

К закрытию Фестиваля были подведены итоги и определены сильнейшие.

Среди мужских команд первое место заняла команда Казанского государственного медицинского университета, второе - Оренбургского государственного медицинского университета, третье – Башкирского государственного медицинского университета.

Среди женских команд первого места была удостоена команда Самарского государственного медицинского университета, второго - Саратовского государственного медицинского университета, третьего – Пермской государственной фармацевтической академии.

Победителям торжественно вручил заслуженные награды ректор ОрГМУ, профессор, д.м.н., Заслуженный работник высшей школы РФ, Заслуженный деятель науки РФ В.М. Боев.

В дни пребывания в Оренбурге, помимо спортивной части Фестиваля, студенты смогли прогуляться по наиболее памятным местам города, познакомиться с учебными, научными и лечебными базами ОрГМУ и посетить матч баскетбольного клуба «Надежда».

Личный пример

Определяющим условием развития личности студента становятся отношения, которые складываются в их взаимодействии с преподавателями. Как для детей родители, так и для обучающихся в вузе педагоги, становятся примером для подражания. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в перечне потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если преподаватели научат студентов ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

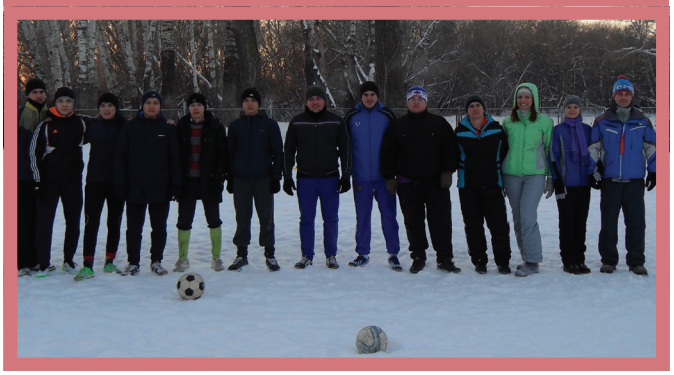
Футбол на снегу

На спортивной базе ОрГМУ в Зауральной роще прошли товарищеские соревнования по мини-футболу на снегу «Сборная преподавателей» – «Сборная обучающихся».

С начала матча лидерство в счете захватила «Сборная обучающихся», но в упорной борьбе, опытом и волевыми усилиями «Сборная преподавателей» переломила ход игры и одержала победу со счетом 7 : 6.

Хотя погода была морозная, «поболеть» за команды пришли преподаватели и сотрудники университета.

После окончания матча все отправились на дружеское чаепитие, организованное профсоюзом сотрудников ОрГМУ.



Мастер-класс

На спортивной базе ОрГМУ в Зауральной роще прошел мастер-класс по обучению технике классических лыжных ходов.

В мероприятии приняли участие обучающиеся и преподаватели университета.

Солнечная и морозная погода способствовала позитивному настроению, которое помогало участникам мастер-класса успешному усвоению подводящих упражнений на малом учебном кругу и закреплению навыков на дистанции 5 км. свободным стилем.

При подведении итогов мероприятия, было принято решение проводить обучающие мастер-классы по технике лыжных ходов ежегодно.

Учредитель: ГБОУ ВПО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава РФ
Адрес: г. Оренбург, ул. Советская, 6.
e-mail: konsilium@list.ru
Редколлегия

Газета «Консилиум ОрГМУ» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области.
Свидетельство ПИ № ТУ 56 – 00400 от 18.12.2012 г.

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций

Отпечатано в Издательстве ОрГМУ.
Адрес: г. Оренбург, пр-т Парковый, 7.
Подписано в печать 06.03.2015 г.
По графику в 14.00 ч.,
фактически – в 14.00 ч.
Тираж 600 экз. Заказ № 901
Цена: бесплатно