

ЖИТЬ ИЛИ СУЩЕСТВОВАТЬ... Каждый выбирает сам!



В начале апреля работники библиотеки организовали на портале университета Интернет-викторину «Здоровому – всё здорово!» Участникам предлагалось ответить на ряд вопросов, так или иначе связанных со здоровьем. Ответив правильно на все вопросы, первое место разделили Надежда Хан (2-11) и Дмитрий Смирнов (4-28); второе место заняли 6 участников викторины, а третье – 13 человек. Победителей ждала награда – уникальное издание «Энергия спорта» и поощрительные призы, которые вручила проректор по воспитательной работе и связям с общественностью Татьяна Борисовна Котлова. Стоит отметить, что в викторине приняли участие не только студенты, преподаватели и сотрудники вуза, но и будущие абитуриенты – ученики школ города и области, что подчеркивает важность и актуальность поставленной темы.

Продолжением мероприятия стала встреча из цикла «Серьезный разговор»: «Курение – это невинная шалость или опасная привычка?». Даже самый ленивый курильщик несколько раз в день вынужден читать на пачке от сигарет о том, что «курение убивает». Увы, это пока не помогает. Наверное, добрую половину наших студентов можно отнести к закоренелым курильщикам.

7 апреля читальный зал научной литературы библиотеки университета был необычайно полон. В рамках «Всемирного дня здоровья» состоялась беседа с врачами на злободневную тему – о курении, а также были подведены итоги Интернет-викторины «Здоровому – всё здорово!». Но обо всём по порядку.

Состоялась беседа с врачами, которые непонаслышке знают о вреде курения и ежедневно встречаются со «смертельными плодами» этого губительного занятия. Главной целью беседы было сформировать негативное отношение молодых людей к сигарете. Для этого использовались все известные методы убеждения.

Врач-гинеколог городской больницы № 8 Елена Алексеева прочитала наполненное болью и откровенностью «Письмо курящей девушке», которое написал известный хирург Федор Углов. В этом письме автор рассказал обо всех опасностях, подстерегающих курящую девушку, таких как преждевременное старение, ранняя смерть, рак легких и других органов.

Последствия курения губительным образом влияют на детородные способности женщины. Дети курящих женщин нередко рождаются недоношенными, часто с врожденными пороками. Они чаще болеют и отстают в развитии. Врач подчеркнула, что каждая сигарета приближает девушку к роковому моменту – к бесплодию, когда уже ни один врач не поможет ей услышать самое важное в жизни женщины слово – «мама!».

Продолжила беседу заместитель главного врача по профилактической работе кардиологического диспансера, а также руководитель Центра здоровья Ольга Белова. В своем рассказе она привела следующие статистические данные: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают *стенокардией*, в

12 раз – *инфарктом миокарда*, в 10 раз – *язвой желудка*. Курильщики составляют 96–100 % всех больных *раком легких*. Каждый седьмой долгое время курящий болеет *облитерирующим эндартериитом* – тяжелым недугом кровеносных сосудов. Курение способствует образованию атеросклеротических отложений на стенках сосудов, нарушая кровоснабжение отдельных органов, в том числе и половых. Также дым от сигарет повышает внутрисосудистое давление, заставляя сосуды сначала сужаться, а потом расширять-



ся. Это способствует более интенсивному изнашиванию сосудов сердца и мозга, тем самым вызывая *инфаркты* и *инсульты*. Сердце курильщика страдает в результате спазма сосудов, так как из-за негативного действия смол нарушается их структура. Поэтому оно начинает быстрее сокращаться (до 80–90 сокращений за одну минуту) и потреблять большее количество кислорода. Необходимо заметить, что оксид углерода (угарный газ) уменьшает количество кислорода, которое поступает в жизненно важные органы, в том числе и в сердце.

Следовательно, происходит кислородное голодание, что обуславливает сокращение жизненного ресурса сердца курильщика.

Завершила встречу врач психиатр-нарколог областного наркодиспансера Мария Кудряшова. Она объяснила, что курение – это зависимость, от которой можно избавиться. Если же самостоятельно этого достичь не удастся, то всегда можно обратиться за помощью в наркодиспансер. Его сотрудники расскажут о том, как правильно бросить курить, а курильщикам с многолетним стажем может быть предложена процедура кодирования.

Организм человека имеет чудесную способность восстанавливаться. Бросив курить, уже в скором времени

вы почувствуете его благодарный отклик: дыхание станет легким и ровным, и вы станете гораздо меньше болеть.

Этот разговор состоялся для студентов – практически взрослых людей. Каждый решает сам: стоит ли ради сомнительного «удовольствия» губить свой организм или долгие годы оставаться здоровым. Если кого-то эта беседа заставила задуматься, хоть на какое-то время отложить сигарету, значит, она прошла не зря!

Николай Громов
Фото С. Государева

ДЕНЬ ДОНОРА

Делитесь самым ценным!

Наряду с Всемирным днем донора, который отмечается 14 июня, наша страна имеет свой день празднования – 20 апреля. Именно этот весенний месяц стал временем проведения Дня донора в ИГЭУ.

Донор нужен всегда

20 апреля 1832 года петербургский акушер Андрей Вольф впервые успешно перелил роженице кровь от ее мужа и тем самым спас жизнь женщины. Вольф использовал аппарат и технологию, созданные Джеймсом Бланделлом, который выполнил первую успешную трансфузию в Лондоне в 1818 году. С тех пор донорская кровь спасла миллионы жизней.

В предыдущих выпусках газеты мы уже не раз писали о том, как проходит сдача крови, и как она потом используется. Напомним только, что ежедневно в больницу поступают люди, которым необходимо либо переливание, либо лечение препаратами, изготовленными на основе крови.

Жизнь непредсказуема. Вряд ли накануне мартовского землетрясения жители японских городов предполагали, что через несколько часов помощь будет нужна тысячам пострадавших. Да, землетрясение в Иванове маловероятно, а вот смерч колоссальных размеров в 1984 году погубил десятки и искалечил сотни людей. ДТП и несчастные случаи в нашей области, как и во всем мире, происходят ежедневно. Именно поэтому банк крови всегда должен существовать. А помочь наполнить его можем только мы.

Общее дело

В нашем вузе в Днях донора принимают участие и студенты, и преподаватели вот уже более 20 лет. Желающие стать донором среди студентов были всегда – даже в то время, когда кроводача была действительно безвозмездной.

В 80–90-е годы выездная бригада трансфузиологов регулярно приезжала в наш вуз, чтобы принять всех желающих, и количество доноров доходило до 300! А вот в начале нового века на пункт сдачи крови едва подтягивались 100 человек. Затем ситуация начала меняться, цифра стала расти, и в декабре 2009 года кровь сдали 208 человек. К сожалению, былых результатов мы не достигли: 14 апреля этого года в профилакторий пришли всего 127 доноров – самая маленькая цифра за последние 5 лет. Печально, но факт!

Предположим, кто-то не успел или не смог заранее записаться в профкоме. Но ведь прийти и сдать кровь можно действительно безвозмездно! Тем более, для здоровья это полезно: вместо старой крови вырабатывается новая – свежая и более пригодная для организма. А вообще, главное – это отношение самих доноров к возможности оказать кому-то помощь. Организаторы Дня донора сердечно благодарят всех, кто участвовал в этом благородном деле, а для нуждающихся эта помощь будет просто бесценна.

Приглашаем всех, кому позволяет здоровье, в следующий День донора (осенью 2011 года) посетить профилакторий. Больно и страшно не будет (проверял на себе более 10 раз). Зато вы, возможно, спасете чью-то жизнь!

Михаил Милославский

СПОРТНОВОСТИ

Как всегда, апрель стал для спортсменов ИГЭУ очень активным и результативным месяцем. Большим событием стала победа студента гр. 3-13 Турпала Даудова на первенстве Европы по борьбе самбо среди юниоров, которое проходило в Праге 14–18 апреля. Борец-энергет стал лучшим в весовой категории до 82 кг.

Начало мая ознаменовалось громкой победой мужской и женской сборных ИГЭУ в традиционной легкоатлетической эстафете, посвященной празднику Великой Победы и 140-летию города. Сильнейшие легкоатлеты ИГЭУ установили новый рекорд шестикилометровой трассы!

График самбистов ИГЭУ в прошедшем месяце был довольно насыщенным. 2–3 апреля в Иванове прошло **Первенство вузов по самбо**, в котором наши спортсмены заняли II место. 28 апреля – 1 мая в Казани прошел **Чемпионат России среди студентов**. В соревнованиях среди мужчин приняли участие команды из 34 вузов страны. Студент гр. 3-52 Илья Андрианов в весовой категории до 90 кг занял III место.

9 и 16 апреля прошли **финальные игры Ассоциации студенческого баскетбола ЦФО среди мужских команд**. За III место боролись ИГЭУ и РГУТиС. Энергеты, выиграв на своей площадке и в гостях, стали бронзовыми призерами соревнований. Женская сборная команда нашего вуза по баскетболу также стала бронзовым призером ЦФО среди студенческих команд.

11–15 апреля в областном шахматном клубе прошло **первенство вузов по шахматам**. По регламенту соревнований мужскую сборную представляло 5 человек, женскую – 3. Наши парни из 8 встреч не проиграли ни одной и из 40 возможных очков набрали 35,5, опередив ближайших соперников – команду ИвГУ – на 5,5 очков. Два участника нашей команды были лучшими на своих досках: Александр Перов (3-28) набрал 8 очков из 8 возможных и Андрей Маурин (2-2а) набрал 7,5 очков. Никита Мышкин (1-26), Григорий Яровов (4-12) и Юрий Шаблин (5-1) в личном зачете заняли II место. Женская команда нашего вуза, которую представляли Татьяна Шабеева (асп.), Екатерина Козак (4-42) и Александра Матвеева (2-34), заняла в упорной борьбе III место.

14 апреля закончился **второй тур первенства вузов по волейболу среди мужчин и женщин**. Мужская и женская команды ИГЭУ стали вторыми, уступив в финаль-

ной игре сборным ИГХТУ. Несколькими днями позже – 18–22 апреля – прошло внутривузовское первенство факультетов по волейболу. I место заняла команда электромеханического факультета, серебро – у ЭЭФа, а бронза – у сборной команды ФЭУ и ИВТФ.

15–17 апреля в зале тяжелой атлетики ИГЭУ прошло **первенство вузов по пауэрлифтингу среди мужчин**. Борьба велась в весовых категориях 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120 и 120+ кг. В зачет команде засчитывалось 5 лучших результатов. Завоевав 2 первых места (Денис Каманин и Илья Субочев), 2 вторых места (Виктор Чуклеев и Денис Вернов), 2 третьих места (Андрей Зыбкин и Борис Дунаев) и набрав в сумме 50 очков, сборная команда нашего университета стала второй, уступив команде ИГХТУ (53 очка).

16–19 апреля в Смоленске прошел **финал соревнований ЦФО «Мини-футбол в вузы»**, в котором приняли участие 16 команд из различных регионов центра России. Среди мужчин Иваново представляла команда ИГЭУ. Заняв II место в своей подгруппе, энергеты вышли в четвертьфинал соревнований, где уступили команде Смоленского института физкультуры, в итоге став пятыми.

20 апреля на стадионе ИГЭУ прошло **первенство факультетов по кроссу**. Юноши и девушки соревновались на дистанции 1000 м. В зачет шло 30 лучших результатов. Несмотря на неблагоприятную погоду, в соревнованиях приняло участие 286 человек. Наибольшее количество студентов (121 человек) представляли ЭЭФ, они в итоге и стали победителями соревнований. II место – у студентов ТЭФ, а III место занял ИФФ.

Подготовила
Екатерина Марьянова