

7 апреля 1948 г. был принят устав Всемирной организации здравоохранения. Именно в этот день весь адекватный мир и отмечает День здоровья!

Работники здравоохранения – это люди, по возможности оказывающие медико-санитарную помощь всем нуждающимся, находящиеся в настоящем эпицентре болезней и выздоровлений, рождений и смертей.

К сожалению, систему здравоохранения не обошел стороной современный мировой кризис, от которого оказалась не застрахована ни одна страна. Проявления его очевидны: это поликлиники без соответствующего медицинского персонала, больницы, которые не могут привлечь основных сотрудников необходимого уровня. В мире (в особенности это касается стран третьего мира) существует хроническая нехватка медработников в результате недостаточных инвестиций в их обучение, заработную плату, организацию достойных условий труда и проч. Это привело к острой нехватке ключевых специалистов, росту показателей смены занятий и раннего выхода на пенсию, а также к национальной и международной миграции.

И тем не менее медики держатся, спасая мир от ужасов болезней, вредных привычек, летальных исходов... Потому хочется поздравить всех работников здравоохранения с профессиональным праздником, пожелать им материального благополучия, духовного равновесия и, главное, здоровья!

А. Б.

Администрация города Иванова  
Комитет по делам молодежи  
МОУ ДОД «Молодежный центр»

### Телефон доверия для молодежи 33-87-23 (по пятницам с 17:00 до 19:00)

В жизни молодых людей периодически возникают ситуации, в которых трудно разобраться – от отношений с родителями до вредных привычек. Юному поколению помощь специалистов необходима: если поначалу звонков было немного, то теперь их количество увеличилось.

В городе Иваново работают 22 клуба по интересам по месту жительства. Их назначение – предложить детям и молодежи приемлемое хобби, не допустить, чтобы вредные привычки стали нежелательными спутниками в их жизни.

На базе молодежного центра, который координирует работу всех клубов, с ноября прошлого года функционирует телефон доверия. Представители комиссии сокрушались, что он работает всего лишь один день в неделю, в пятницу, и лишь в определенные часы – с 17 ч. до 19 ч. Однако хорошо, что он вообще есть (на организацию круглосуточного режима работы требуется дополнительное финансирование). Номер телефона 33-87-23. В основном звонит молодежь старше 18 лет. Проблемы, которые волнуют ребят, – алкоголизм среди сверстников, пьющие родители, сексуальное насилие в семье, бродяжничество и т.д. Недавно звонила девушка, которая жаловалась, что родители вот уже две недели держат ее взаперти. Еще одна женщина рассказывала, что девочку-подростка домогается ее отец, и спрашивала, как помочь.

Прием ведут психолог, нарколог, а также лидеры молодежных общественных организаций, представители мэрии. Однако присутствующие члены комиссии сделали вывод, что не хватает консультаций других специалистов, например юристов.

Кроме телефона доверия на базе молодежного центра организуются и очные консультации психолога. Первая любовь, трудности профориентации, межличностные отношения, стрессовые моменты в учебе – все это волнует молодежь. Для работы психолога закуплен блок психологических тестов.

Эта работа в основном профилактическая. А что делать тем парням и девушкам, которые уже попали в пути наркомании или алкоголизма? Ежедневно функционирует горячая линия по вопросам лечения социально опасных заболеваний. Номер телефона 49-17-49. Анонимность всех поступивших звонков гарантируется. Дополнительная информация на сайте <http://ivgoradm.ru/news?nid=6818>.

#### КВН: СМEX ПРОТИВ СТРЕССОВ!

В ИГЭУ стартовал сезон игр Лиги КВН Малых Городов 2009 года. Первая, четвертьфинальная, игра сезона – «Шуткин день» – прошла 28 марта в актовом зале ИГЭУ. Что особенно порадовало – зрители смеялись и смеялись много!

В игре участвовали 3 ивановских команды и гости из Шуи. Командам было предложено показать себя в следующих конкурсах:

- приветствие;
- разминка;
- конкурс капитанов (импровизация на тему «1 апреля»);
- музыкальное домашнее задание.

Победителем стала команда «Панаехали», II место завоевал «Город Шутя» (ШГПУ), бронза – у «Химиков» (ИГХТУ).

Благодарность за участие получила команда «Model 357» (Ивановский торгово-экономический техникум).

В жюри игры входили: Алик Шарабидзе, директор Фонда поддержки малого предпринимательства; Ольга Суверина, директор Ивановского отделения ЛМГ КВН; Дмитрий Философов, председатель Молодежного правительства Ивановской области; Дина Громатикополо, ведущий специалист Комитета по делам молодежи Администрации г. Иваново; Юлия Зазнобина, руководитель дисконтной системы «БизОН».

#### СПОРТНОВОСТИ

24 – 25 марта в г. Коломне Московской области проходил Чемпионат Российского студенческого союза по конькобежному спорту. Команда ИГЭУ в составе Антона Кашина (аспирант), Александра Охотина (2-4), Дениса Волкова (1-26), Александра Ульянова (2-26), Екатерины Опытовой (2-3) и Елены Сохряковой (1-72) заняла I место среди команд технических вузов России и II место в общекомандном зачете, уступив только признанному лидеру России в этом виде спорта – Коломенскому государственному педагогическому институту. А. Кашин стал победителем в соревнованиях многоборцев (дистанции 500 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м), а Е. Сохряковой не было равных в спринте (дистанции 100 и 500 м). Мужская команда (А. Кашин, А. Охотин и Д. Волков) заняла III место в командной гонке по кругам, а сами спортсмены выполнили нормативы мастеров спорта.

28 – 30 марта в г. Солнечногорске проходил Чемпионат ЦФО по спортивной аэробике. Александр Кондратичев (2-12) занял I место в групповом выступлении и в тройке, а также стал вторым со своей сольной программой.

28 – 31 марта в г. Иваново проходил второй круг II Чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола России среди женских команд. Девушки из ИГЭУ стали победителями турнира. Команда вышла в финал, который будет проходить в мае в г. Екатеринбурге.

4 – 5 апреля борцы ИГЭУ участвовали в спартакиаде вузов по самбо, в результате чего завоевали серебро в командном зачете.

10 – 12 апреля проходила спартакиада вузов по пауэрлифтингу, на которой спортсмены энергоуниверситета заняли IV место.

10 – 15 апреля состоялись финальные игры Чемпионата студенческой волейбольной лиги среди мужских команд. Команда ИГЭУ заняла II место, уступив команде ИГХТУ.

## Вредные привычки

Каждый из нас имеет свои слабости, которые по-разному влияют на наше здоровье, образ жизни, социальное положение. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не дающие нам и окружающим людям ничего хорошего.

Привычка, по определению, – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения в определенных условиях, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребности сопровождается удовольствием.

О вредной привычке можно сказать то же самое, только надо добавить, что вредная привычка – это еще и самый короткий путь получить удовольствие.

Заиметь привычку несложно. Например, так: после утомительных лекций выпить по баночке пива с однокурсниками. Что в этом плохого? Утолить жажду, немного расслабиться... Но после одной баночки с блаженным выпивается вторая, третья... Да еще реклама по ТВ заставляет глотать слюни. Пивко, такое прохладное, такое прозрачное, с шипеньем, ласкающим ухо, медленно льется в бокал... Как тут устоять? Так и входит пиво в наш рацион. «А мы чего? – Мы ничего. Пивной алкоголизм – где это? – Это не у нас!»

А если круто зажечь в ночном клубе... Громкая музыка, фейерверк света, хорошая компания. Только чего-то не хватает, чего-то экзотического или попроще; ну, сажем, водочки грамм по пятьдесят для куража. Теперь-то все в «рюшечку»! Хотя, судя по некоторым, – в «хрюшечку». Ведь пятьдесят грамм это только начало. Так, продолжаем веселиться за единицу времени, поэтому они хапают удовольствие в любой из доступных форм, не задумываясь о последствиях.

Вредная привычка как паразитическая сущность проникает в организм человека, будь это алкоголь, табак, наркотики, беспорядочные половые связи и т.п. Она подчиняет себе интеллект, эмоции, разрушает физическую силу. Человек начинает жить и мыслить категориями вредной привычки. Вредная привычка требует воспроизводить себя снова и снова, съедая здоровье человека, его время, свободу действий, навязывая шаблонное поведение.

Вредными привычками следует считать не только неправильные действия, но также привычное отсутствие действий в ситуации, где они должны были бы осуществиться. Наше безразличие становится тоже вредной привычкой.

Осознавая свои пороки, человек всячески старается оправдать свое поведение в целях сохранения вредной привычки. Придумывает различные отговорки типа: «курение помогает сбросить лишний вес», «алкоголь снимает стрессовое состояние», «я обязательно отыграюсь, а может и получу выигрыш».

Иногда кто-то пытается «бороться» с вредными привычками, но результат оставляет желать лучшего. Воля уже не принадлежит субъекту, а находится под контролем той патологической сущности.

**Брести ли по жизни безвольным, усталым и больным слугой своих вредных привычек или быть ХОЗЯИНОМ своей жизни – каждый решает сам.**

Ольга Гагарина

## У нас не порох – тринитротолуол!!!

Для подрыва здоровья всегда есть порох в пороховницах.  
Владимир Сумбатов

Ориентируясь прежде всего на День здоровья, решили мы провести соответствующий опрос, касающийся самочувствия или врагов оно, среди современного поколения студентов ИГЭУ. Вполне понятно, что у каждого индивида свой «персональный набор» вредных привычек, который необязательно включает в себя традиционно подразумеваемые алкоголизм, наркоманию и т.п. Потому и вопрос наш звучал примерно следующим образом: «А что Вы сами считаете своими вредными привычками?»

**Максим Угрюмов (1-11):** «Курю. И что мне совсем не нравится – это то, что бросить не могу».

**Екатерина Русакова (3-7):** «Моя самая вредная привычка – это лень!»

**Адриау Пласиду (1-23х):** «Иногда в ночных клубах задерживаюсь допоздна, что соответствующе сказывается на учебе, которую, в принципе, я очень люблю и ценю».

**Зифа Невмятулина (3-60):** «Мой главный недостаток – поспать люблю, так что в конечном итоге я иногда не успеваю сделать в процессе обучения, опаздываю на встречи с друзьями...»

**Денис Антропов (5-33):** «Что мне в себе не нравится точно? То, что иногда, идя по улице, могу бросить мусор мимо контейнера, прямо на тротуар. Исправляюсь!..»

**Алексей Костромин (2-5):** «Курю много. Боюсь, из-за этого со здоровьем скоро будут серьезные проблемы».

**Надежда Зайцева (1-30):** «Конечно, это лень. Если бы ее не было или она присутствовала у меня в жизни в уменьшенных дозах, я успевала бы сделать в жизни гораздо больше».

**Руслан Абасов (2-23):** «Вредная привычка у меня – подолгу зависать в Интернете. Времени своего жалко и не оторваться...»

**Мария Степанова (2-15):** «Врежу себе тем, что очень трепетно – иногда чересчур!!! – отношусь к учебе, вплоть до нервных срывов. Да еще и могу свою сердитость/растерянность/злость сорвать на окружающих, а это на общении с друзьями и знакомыми вряд ли хорошо сказывается».

**Сергей Беляшов (2-55):** «Из в/п – курение. Пытаюсь бросить».

**Гасан Сулейманов (5-55):** «Дурацкая привычка много читать: зрение из-за нее уже садится... И, наверное, если бы не лень моя несусветная, я бы многого в жизни добился. Еще из недостатков и вредных привычек?.. Любопытность, которая может довести до венерологического диспансера...»

Подавляющее большинство студентов – из 50 опрошенных – в качестве ответа предложило «лень»; чуть меньше – «курение»; еще меньше – «пивопитие» или «увлечение пьянками-гулянками». Очень многие утверждали, что вредных привычек не имеют, или вовсе отказались ответить, отнюдь не выглядя при этом так, будто особенно торопились на лекции или были заняты хоть чем-нибудь важным и нужным... Со стороны подумать: идеал на идеале заседают в наших холлах.

На фоне то ли трусоватых, то ли самовлюбленных студентов, отказавшихся ответить, я выражаю свое искреннее уважение к тем, кто готов не просто молча осознать свои недостатки, но и признаться в них со страниц газеты, выразив желание бороться с ними. Это уже немалый шаг к тому, чтобы искоренить свои вредные привычки. Удачи вам на этом пути, ребята!

Настасья Любопытная

