



ГИППОКРАТ



Наши взгляды, как часы - все они показывают разное время, но каждый верит только своим. Александр Поп (английский поэт, 1788)

Издается с 2002

октябрь, 2020

№2/176

Студенческая газета

В НОМЕРЕ:

Что означает слово "сердце"? Об этом новому корреспонденту рассказали организаторы акции-квеста "Оберегать сердца" Гульфия и Слава (стр.2-3)

Обзор событий колледжа в октябре (стр.3-5)

Кандидаты на пост командира волонтерского отряда «Солнце» (стр.4-5)

«Они-большие молодцы!»

20 октября на базе нашего колледжа был проведен муниципальный этап регионального чемпионата World Skills среди юниоров. Ими стали учащиеся из городских школ, которые показали прекрасные коммуникативные навыки и знания по медицине. У ребят было очень мало времени на подготовку, но они достойно справились со всеми манипуляциями (стр.5-7)

Антикоррупционный уголок (стр.8)

Уголок здоровья (стр.9-10)

Календарь праздников на стр. 11-18

On-line марафон
«ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!»

Для участия необходимо:

- в своей группе создать команду (количество человек не ограничено)
- придумать название и выбрать капитана
- вступить в группу в инстаграмм **@pokolenyeczozh**

- внимательно следить за новостями

- Старт марафона 26.10.2020 в 10:00

- каждое утро мы будем выкладывать новое видео на определенную тему и задания
- **31.10.2020 года** мы подведём итоги и выявим победителя марафона

Мы с Волонтерами-медиками и с волонтерским отрядом «Солнце» запускаем онлайн марафон «Поколение ЗОЖ». Марафон будет проводиться с 26 октября целую неделю, старт будет в 10:00. Но в связи с современными условиями мы проводим марафон онлайн в социальной сети instagram. Я же, Мирзаянова Алия из группы 9131 - модератор этого проекта. Целую неделю мы будем говорить и здоровом образе жизни и давать участникам задания, которые будут выкладываться в ленту Инстаграмма. Так же будут небольшие опросы в историях. А в конце недели мы подведём итоги и выявим победителя.

Знакомьтесь: новые сотрудники газеты «Гиппократ» Первую работу Даниила вы можете прочитать на стр.2., а со статьей Анастасии вы ознакомились на нашей странице в ВК и ее можно прпочитать в этом выпуске на стр. :



Мударисов Даниил
Группа 9112
О себе: люблю литературу и атмосферные фото.
Цель - быть полезным нашей планете.

Хусаинова Анастасия. Я студентка НЧМК группы 9112.Добрая, отзывчивая - всегда поддерживаю и не брошу в трудную минуту. Честная, всегда скажу все в лицо. Упертая, всегда добиваюсь поставленных целей. Умею находить общий язык с людьми. Присутствует чувство ответственности, не подведу. Умею постоять за себя, если это потребуется.



29 сентября отмечается Всемирный день сердца. В этот день особо уделяется внимание профилактике таких заболеваний, как инсульт и инфаркт. Волонтеры-медики нашего колледжа провели акцию-квест «Оберегать сердца» в торговом центре «Омега». Мы взяли интервью у участников данной акции: студентов группы 9141 Зайнуллиной Гульфии и Игнатъева Славы.

К.: Что означает слово "сердце" для тебя?

Гульфия: Для меня сердце - это важный орган. Где - то в интернете я прочитала, что в древние времена римляне увидели, как плющ обвивает любую поверхность, вдоль которой он растет, и его листья похожи на сердце. Им показалось это очень красивым, они стали ассоциировать растения с влюбленными людьми.

Слава: Сердце - мотор нашей жизни!

К.: Что было самым сложным в проведении акции?

Гульфия: Для меня сложностей не было. Слава: Самое сложное в проведении любой акции, я считаю, это привлечение аудитории. И из-за разного возраста возникает необходимость подстраиваться под каждого.

К.: Сколько времени ушло на подготовку к мероприятию?

Гульфия: 1-2 дня.

К.: Был ли страх выступить на публику?

Гульфия: Нет, для меня это привычная атмосфера.

Слава: Так как я довольно давно являюсь ведущим в различных акциях и мероприятиях, страха как такового не было.

К.: Как ты считаешь, зрители остались довольными?

Гульфия: Думаю, да. Информация, которую мы преподнесли, была полезной.

Слава: По улыбкам на лицах и по смеху людей во время проведения акции, могу сказать, что да.

К.: В каких заданиях больше всего принимали участие?

Гульфия: Люди с интересом ходили по станциям и делали фото с ростовыми куклами.

К.: Подготовка такого мероприятия требует времени. Вы учитесь. Как вы это совмещаете?

Гульфия: Такие мероприятия меня вдохновляют. Это для меня не было сложным, я готова к таким ситуациям.

Слава: Проведение любого мероприятия требует времени, так что адаптироваться я научился. В общем, совмещать не сильно тяжело, если не ленится и делать все своевременно.

К.: Какие задания были на акции? Вы их сами разработали?

Слава: Задания были разнообразны, начиная от собирания пазла с изображением нашего мозга и сердца, заканчивая определением симптомов ОНМК (острые нарушения

мозгового кровообращения) по поведению члена команды зрителей (по типу игры в крокодила). Разработкой заданий занимался весь организаторский коллектив, и самые лучшие идеи были выбраны для проведения акции.

К.: Что осталось на душе после акции?

Гульфия: На душе остались хорошие и тёплые воспоминания, радовало то, что мы уже сейчас информируем население по медицинским вопросам.

Слава: После проведения акции осталась радость и понимание того, что люди готовы стремиться к лучшему и ради этого готовы получать новые знания и навыки.

К.: Скажите пару слов нашим читателям.

Гульфия: Больше участвуйте в мероприятиях. Когда-то Ольга Сергеевна сказала: "Если просто сидеть за учебниками и учиться, то вам будет скучно, а участвуя в мероприятиях, вам будет, что вспомнить"

Слава: Всегда развивайтесь и получайте новые навыки и знания, ведь именно они когда-то помогут вам для достижения поставленной вами цели.

Доброволец Челнов 2020

9 октября 2020 года в МАУ «МЦ «Орион» прошёл очный этап Городского конкурса «Доброволец Челнов - 2020» среди детских и молодёжных общественных объединений, добровольческих объединений ВУЗов, ССУЗов и организаций. На конкурс заявилось 27 участников.

Участники конкурса показывали самопрезентацию и защищали проект по четырём номинациям в двух возрастных категориях (13-17 лет), (18-55 лет): Волонтёр Победы, Социальное волонтерство, Событийное волонтерство, Эко-волонтер.

Наш колледж представляли участники ВО Солнце: Антонова Анжелика (группа

9124, сп-ти «Сестринское дело»), Кузьмина Венера (группа 9131, сп-ти «Сестринское дело»), Галимуллина Азалия (группа 9112, сп-ти «Сестринское дело»), ЭК "Радуга жизни" Бурман Мария, Макаров Алексей, Симонова Любовь (группа 9124, сп-ти «Сестринское дело»).

Далее участников ждёт заочный этап, в рамках которого необходимо сделать доброе дело и снять видеорепортаж о нём.

Результаты конкурса и награждение победителей пройдёт 26 ноября в рамках молодежного форума в МЦ «НУР».

Мы поздравляем наших участников с преодолением очного тура и желаем успеха в заочном!



Честные знания

12 октября 2020 года в МЦ «Нур» прошел финал интеллектуально-познавательной игры "Честные знания". Наш колледж представляли 2 команды, победившие на 1 этапе, «Антикоррупция», группы 9225, сп-ти «Фармация» и «Антикоррупционный

комитет», группы 9226, сп-ти «Фармация». Первый этап проходил в колледже ещё весной.

Задания были интересными и необычными. Участники получили сертификаты.



А У НАС-ВЫБОРЫ.

Кандидат на пост командира Волонтёрского отряда «Солнце» Антонова Анжелика Александровна

Студентка группы 9124,
сп-ти «Сестринское дело»



Здравствуйте, давайте сначала познакомимся, я Антонова Анжелика, мне 17 лет, учусь я в НЧМК.

Родилась я в обычной семье, я единственная в семье, кто решил связать свою жизнь с медициной, помогать людям. Почему я хочу стать командиром ВО "Солнце"? Я долго думала над этим, смогу ли я, получится или нет у меня. Но я все-таки решила попробовать. Я всегда хотела помогать людям, общаться с ними, мечтала стать

волонтёром, и вот когда я поступила в колледж и узнала, что здесь есть отряд волонтёров, я сразу записалась и не разу не пожалела. Я стараюсь везде участвовать, я с детства активная. Если я стану новым командиром, я бы начала больше вникать в эту тему, появились бы какие-нибудь идеи для создания проекта, которые я бы хотела реализовать. Я считаю, что у меня должно все получится.



Кандидат на пост командира Волонтёрского отряда «Солнце» Галимуллина Азалия Рифатовна

Студентка группы 9112, сп-ти
«Сестринское дело»

Здравствуйтесь ♥ Мне 15 лет. Я из группы 9112. Вы спросите: «Почему Я хочу стать командиром ВО «Солнце»?

Я из обычной семьи. Росла самым обычным ребенком. Но меня жутко тянуло к танцам. В 1 классе я начала заниматься народными танцами. Но, к сожалению, в 7 классе нам пришлось переехать. Я начала искать для себя что-то новое. Так я пошла учиться в Кадетскую школу № 49. Так же продолжила заниматься танцами, но начала открывать для себя разные стили. В новой школе я стала активисткой. Меня затянули мероприятия, в том числе и 9 мая. День Великой Победы. Мы маршировали, так же стояли у Вечного огня. В нашей школе начало развиваться волонтерство. Мы помогали ветеранам как морально, так и материально. Мы слушали, зажав дыхание, истории их молодости и о войне. Поздравляли их, приглашали в школу на концерты. Так же мы помогали животным, точнее приютам. Мы собирали корм для

животных, игрушки и все, что могло пригодиться для хорошей жизни животных. Но не могли подарить им одно - это настоящую ласку.

Я хочу, чтобы в вас проснулась ваша истинная доброта. Ведь какая-то мелочь для вас, может быть недоступна для другого. Так же хочу и дальше помогать животным. В моих планах, выделить отдельный день, чтобы каждый желающий мог поехать в приют домашних животных. И помочь тем, чем он может. И я говорю не только про корм или игрушки, а про внимание!

Я считаю, что хорошо подготовлена как физически, так морально. За моей спиной много побед, много грамот. Я думаю, что смогу быть полезной, а также вести за собой и показывать вам верный путь.

А также хочу сказать тебе читатель: **«СПАСИБО ♥!»** за то, что прочел мою историю. Я буду рада, если ты выберешь меня♥!

Кандидат на пост командира Волонтерского отряда «Солнце» Кузьмина Венера Робертовна

Студентка группы 9131,
сп-ти «Сестринское дело»



Здравствуйтесь. Меня зовут Кузьмина Венера, я учусь на 3 курсе сп-ти "Сестринское дело". Почему я должна стать командиром ВО "Солнце"? Прежде всего, я хочу сказать, что значит для меня **волонтерство**.

Волонтерством я начала заниматься с 2018 года. За это время я участвовала в различных мероприятиях. Узнала много нового и интересного. Накопила опыт общения с различными людьми. Мне нравится заниматься волонтерством потому что от каждой улыбки, слов благодарности я чувствую, что не зря я этим занимаюсь. Мой характер и стиль жизни не даёт сидеть на

месте. Я с радостью откликаюсь на все волонтерские дела, при этом хорошо учусь, потому что считаю, что успевают всё тот, кто много делает!

Если я стану командиром я готова выслушать ваши идеи и предложения насчёт деятельности волонтеров в колледже и вне её. Участие в различных мероприятиях, связанных с волонтерством и добровольчеством.

У меня большой опыт работы в нашем волонтерском отряде, я многому могу научить вас!

«Они-большие молодцы!»

20 октября на базе нашего колледжа был проведен муниципальный этап регионального чемпионата World Skills среди юниоров. Ими стали учащиеся из городских школ, которые показали прекрасные коммуникативные навыки и знания по медицине. У ребят было очень мало времени на подготовку, но они достойно справились со всеми манипуляциями.





Экспертами выступили Наталья Анатольевна и Елена Степановна, а статистом стала Мария Искиндинова.

Кстати, от нашего колледжа на региональный этап World Skills готовится Мария Искиндинова, группа 211. Мы побеседовали с экспертами и статистом.

Наталья Анатольевна, эксперт.

Корреспондент: Расскажите о сегодняшнем мероприятии.

Наталья Анатольевна: У ребят данный чемпионат вызвал большой интерес, поскольку выбор их будущей профессии как раз связан с медициной. Все конкурсанты старались и показали хорошие результаты.



Корреспондент: Сколько времени готовились Юниоры? Приходили ли они к нам заранее на тренировки?

Наталья Анатольевна: Школьники приходили

на тренировки в течение двух дней. Они ознакомились с площадкой и оснащением, увидели, как выполнять манипуляции.

Корреспондент: Сейчас у нас в роли кандидата на отборочный тур готовится Мария Искиндинова. Несколько слов о ней.

Наталья Анатольевна: В отборочном туре она продемонстрировала такие качества, как аккуратность, точность, коммуникабельность, упорство, набрала наибольшее количество баллов, поэтому и стала победителем отборочного тура. Сейчас она ежедневно отрабатывает навыки по уходу за пациентами согласно конкурсным заданиям регионального чемпионата World Skills.

Елена Степановна, эксперт.

Корреспондент: Что вы скажите о муниципальном этапе, проведенном на отделении доклинической практики?



Елена Степановна: Ребята показали хорошие результаты, несмотря на то, что у них было мало времени на подготовку. Они просто молодцы, желаю им успехов в дальнейшей учебе.

Корреспондент: Сейчас в нашем колледже к World Skills готовится Мария. Откройте секрет, почему вы предложили ее на отборочный тур?

Елена Степановна: На уроках она показала себя коммуникабельной и способной студенткой. И я не ошиблась – она набрала больше всех баллов. Я рада за нее, Мария приобретет огромный опыт для своей будущей специальности.

Мария – кандидат на региональный тур:

Корреспондент: Здравствуй, Мария. Как ты стала кандидатом на региональный тур World Skills?

Мария: В начале учебного года 6 участников боролись за звание кандидата, я показала наилучший результат и вот теперь готовлюсь к конкурсу.

Корреспондент: Как проходит твой рабочий день в условиях подготовки?

Мария: Каждый день с 8 до трех я занимаюсь с преподавателями по индивидуальному расписанию.

Корреспондент: Сегодня прошел конкурс среди юниоров. Какое твое впечатление о них?

Мария: Я очень переживала за всех троих, ведь я им помогала тренироваться. Я получила незабываемый опыт в практике передачи знаний другим, это поможет мне в дальнейшем в общении с пациентами.

Корреспондент: Твои дальнейшие планы?

Мария: Я хочу победить, достойно выступить, ведь преподаватели вложили в меня огромный труд. И, конечно, же, с большим багажом закончить колледж.

Корреспондент: Удачи и успехов тебе. Будем болеть за тебя.

WorldSkills Russia

Проект проведения первого национального чемпионата WorldSkills Russia был одобрен наблюдательным советом Агентства стратегических инициатив (АСИ) под председательством Президента России Владимира Путина в октябре 2011 года. Первый Всероссийский конкурс рабочих профессий WorldSkills Russia состоялся весной 2013 года в Тольятти. В нем приняли участие более 300 конкурсантов в возрасте от 18 до 22 лет. По итогам соревнований была сформирована сборная Российской Федерации, которая в июле 2013 года приняла участие в чемпионате мира WorldSkills International 2013 в Лейпциге. Россия разделила последнее, 41 место, с Чили, Эстонией, Исландией, Кувейтом, Оманом и Саудовской Аравией.

Второй национальный чемпионат прошел в мае 2014 года, и в нем приняли участие уже 450 молодых специалистов из 39 регионов России, а также (вне конкурса) команды Абхазии

и Финляндии. Сформированный по его итогам новый состав сборной представлял Россию на чемпионатах Euroskills 2014 в Лилле и WorldSkills International 2015 в Сан-Паулу.

8 ноября 2014 Председатель Правительства РФ Дмитрий Медведев распорядился учредить совместно с АСИ союз «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров "Ворлдскиллс Россия"». Целью этой организации является формирование системы профессионального образования в соответствии со стандартами WSI для обеспечения экономики высококвалифицированными рабочими кадрами.

На чемпионате WorldSkills International 2015 обновленная сборная России заняла 14 общекомандное место и завоевала 6 медалей «За высшее мастерство». Кроме того, на очередном заседании Генеральной ассамблеи WSI местом проведения мирового первенства 2019 была выбрана Казань.

Памятка для родителей по противодействию коррупции Вы должны знать!

1. Не допускается принуждение родителей (законных представителей) обучающихся к внесению денежных средств, осуществлению иных форм материальной помощи со стороны администрации и работников образовательных учреждений, а также созданных при учреждениях органов самоуправления, в том числе родительских комитетов, попечительских советов в части принудительного привлечения родительских взносов и благотворительных средств. Установление фиксированных сумм для благотворительной помощи также относится к формам принуждения (оказания давления на родителей) и является нарушением Федерального закона от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».



2. Администрация, сотрудники учреждения, иные лица не вправе:

- требовать или принимать от благотворителей наличные денежные средства;

3. Благотворитель имеет право:

- в течение 10 дней со дня перечисления по доброй воле денежных средств на расчетный счет учреждения подать обращение в учреждение (по своему личному желанию — приложить копию квитанции или иного подтверждающего документа) и указать в

нем целевое назначение перечисленных денежных средств;

- в течение месяца со дня поступления обращения в учреждение получить на руки протокол общественной комиссии по расходованию внебюджетных средств, в котором должны быть указаны сроки, способы и порядок расходования поступивших от благотворителя средств;

- ознакомиться с каждым протоколом общественной комиссии по расходованию внебюджетных средств, которые должны размещаться в общедоступном месте учреждения сразу после их подписания;

- получить от руководителя (по запросу) полную информацию о расходовании и возможности контроля за процессом расходования внесенных благотворителем безналичных денежных средств или использования имущества, представленного благотворителем учреждению;

- получить информацию о целевом расходовании переданных учреждению безналичных денежных средств из ежегодного публичного отчета о привлечении и расходовании внебюджетных средств, который должен быть размещен на официальном сайте образовательного учреждения;

- обжаловать решения, принятые в ходе получения и расходования внебюджетных средств, действия или бездействие должностных лиц в досудебном порядке и (или) в судебном порядке;

- сообщить о нарушении своих прав и законных интересов при принятии противоправных решений, действиях или бездействии должностных лиц в контрольно-надзорные, правоохранительные органы.

[Права благотворителей и порядок оказания благотворительной помощи определены в Типовом положении о привлечении и расходовании внебюджетных средств от физических и юридических лиц в образовательных учреждениях РФ.](#)

-
- **Кто способен извлекать корысть из общественных дел, способен и на обкрадывание могил. Плутарх**
 - **Если вы не желаете, чтобы государство стояло у вас за спиной, выньте руки из его карманов. Гари Харт**
 - **За что купили, за то уже не откупишься. Веселин Георгиев**

Всемирный день борьбы с артритом

12 октября по инициативе ВОЗ, начиная с 1996 года, отмечается Всемирный день борьбы с артритом. Цель проведения данного дня: привлечь внимание к проблеме ревматических заболеваний. Артрит— группа суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающихся в результате нарушения питания сустава, а так же может быть самостоятельным заболеванием или проявлением какого-либо другого заболевания.

Ежегодно заболевают от 5 до 50 человек на 100 000 населения. Мы взяли интервью у врача-травматолога(артролога) Сергея Моисеевича Ли.

К.: Какая группа населения находится в группе риска по данному заболеванию?

Сергей Моисеевич: Это, как правило, возрастное заболевание, поэтому в группе риска пациенты старше 50 лет.

К.: Насколько опасен артрит?

Сергей Моисеевич: Если болезнь протекает без осложнений, то жизни человека ничего не угрожает, а лишь снижается качество жизни и способность к самообслуживанию.

К.: Можно ли полностью вылечиться от артрита?

Сергей Моисеевич: Нельзя, но можно остановить или замедлить процесс.

К.: Каковы меры профилактики артрита?

Сергей Моисеевич: Профилактика артрита-это подвижный образ жизни, борьба с избытком массы тела.

К.: Пару слов студентам нашего колледжа.

Сергей Моисеевич: У нас самая благородная миссия - помогать людям.

Мударисов Даниил гр.9112

Всемирный день легочного здоровья

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия.

Основная цель Всемирного дня легочного здоровья является проведение мероприятий, способствующих привлечению широких масс к регулярному обследованию органов дыхательной системы, которое позволяет на ранней стадии диагностировать патологии бронхов и назначить эффективное лечение.

Главная задача Дня лёгочного здоровья заключается в необходимости информирования населения о пагубном воздействии вредных привычек, и курения в частности, не только на своё здоровье, но и на здоровье окружающих и близких вам людей. Ведь, например, пассивное курение вредит здоровью ничуть не меньше, чем активное.

Немного фактов о заболеваниях органов дыхательной системы.

Пневмония

- Согласно медицинской статистике, она занимает четвертое место среди всех недугов, которые потенциально смертельны для людей.

- По официальным данным, каждый год выявляют 7 млн заболевших. К

сожалению, 265 000 из них не удастся спасти.

- Внебольничная пневмококковая инфекция является самым частым виновником воспаления легких у россиян. Согласно официальным данным, дети в нашей стране болеют в 94 случаях из 100, взрослые — в 76 из 100.

ХОБЛ (Хроническая обструктивная болезнь легких)

- В России, по старинке, аббревиатура ХОБЛ остается собирательным названием для нескольких патологий. Она, как правило, расшифровывается немного иначе. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий. Например, туберкулез.

- Каждую секунду на нашей планете по ее вине хотя бы один человек расстается с жизнью.

- Самая высокая смертность среди людей с диагнозом ХОБЛ зарегистрирована в Венгрии.

Туберкулез

- Это ранее известное в народе под метким названием «чахотка» очень серьезное заболевание легких, как много веков назад, продолжает уносить человеческие жизни.

- Здоровью россиян все чаще стали угрожать резистентные или устойчивые к

лекарственным препаратам формы патологии.

Рак легкого

- Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз.

- Грозная болезнь остается проблемой №1 для российского здравоохранения, так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

- Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов.

- Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы,

упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются. Среди тех, кто решил махнуть рукой на собственное здоровье, риск умереть в течение двух лет возрастает до 87%.

Мое мнение – заболевания органов дыхания очень серьезная патология, которая при не своевременном выявлении и лечении дает множество патологий на другие органы и в худшем случае может привести к летальному исходу. Необходимо при появлении первых симптомов незамедлительно обратиться к врачу, вести ЗОЖ.

Ралина

Эссе на тему: «Что я могу сделать, чтобы мои сверстники не употребляли наркотики»

В настоящее время проблема потребления, продажи и сбыта наркотиков стоит очень остро. И часто жертвами этого дела становятся подростки моего возраста (15-17 лет). Каждый приходит в это по своей причине. У кого-то проблемы в семье, жизни, кого-то взяли «на слабо», а на кого-то давят взрослые люди в целях выбивания денег. Этот момент становится переломным в жизни подростков, так как у них может развиться не только наркозависимость, но и в условиях антисанитарии они могут получить ВИЧ и прочие заболевания, передающиеся через кровь, от которых очень трудно или даже невозможно излечиться.

Никто не защищён от потребления наркотиков, каждый из нас в любой день может их попробовать, несмотря на то, что правоохранительные органы ведут оперативную борьбу со сбытом и производством наркотиков. Мне бы хотелось, чтобы мои сверстники, да и вообще всё население земли не употребляли наркотики (за исключением медицинских показаний). Я могу предложить способы профилактики наркопотребления в целях развития правильного мышления и мировоззрения у подростков, а именно:

- проводить классные часы о вреде наркотиков,
- приглашать медицинских работников с наркологического диспансера для проведения лекций о последствиях наркопотребления.

- приглашать людей, которые смогли перебороть себя и перестали употреблять наркотики, для беседы и ответов на вопросы со школьниками, студентами
- организовывать городские мероприятия, целью которых является воспитание здорового образа жизни
- проводить анонимные тестирования среди учащихся,

- приглашать психологов для выявления подростков, у которых тяжёлая жизненная ситуация, чтобы помочь им «не утонуть ещё глубже», объяснить им, что наркотики – это не выход из тяжёлой жизненной ситуации, а временный эффект, который может погубить человека,

- водить подростков в музеи, где собраны органы людей, которые употребляли наркотики, чтобы показать наглядный пример действия наркотических веществ на человеческий организм,

- показывать фильмы, которые делятся на две вселенные: одна – человек не смог выйти из ситуации и попробовал наркотики, другая – где он нашёл другое решение этой проблемы,

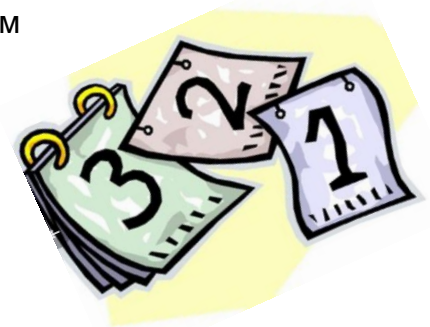
- раздавать информационные буклеты на улице,

Подводя итоги, можно сказать, что в любой тяжёлой ситуации, какая бы она ни была, можно найти решение и оно точно окажется правильным, если человек не повернёт свою жизнь на путь гибели.

Даниил.

Праздники в октябре

1 октября	Международный день пожилых людей Международный день музыки
2 октября	День профтехобразования
5 октября	День работников уголовного розыска День учителя
8 октября	Всемирный день зрения
12 октября	Всемирный день борьбы с артритом
15 октября	Международный день белой трости Всемирный день мытья рук Всемирный день борьбы с раком груди День памяти жертв выкидышей и детской смертности
16 октября	Международный день хлеба
20 октября	Всемирный день борьбы с остеопорозом
29 октября	Всемирный день борьбы с инсультом Международный день псориаза
31 октября	Всероссийский день гимнастики Всемирный день городов Международный день экономии



5 октября - День работников уголовного розыска

История уголовного розыска или почему сыщиков зовут "мусорами"

Эта статья была написана по многочисленным настоятельным просьбам одного очень дотошного комментатора с ником Wiatr, который в одной из статей настойчиво требовал поздравить его с этим праздником. Ну что ж, **поздравляю!** А теперь немного исторических фактов.

5 октября работники российского уголовного розыска отметили свой профессиональный праздник – День работников внутренних дел. Пусть с опозданием, но все же поздравим людей, чей нелегкий труд помогает бороться с преступностью. "Звёзды" свои праздники отмечают месяцами: неделю – до, неделю – собственно праздник и еще пару недель – послесловие. Так почему бы и другим гражданам не последовать такому способу празднования? Российский уголовный розыск имеет большую историю. Его работа началась еще в XI веке! В то давнее время княжеские служащие занимались розыском преступников. В XVI веке в Москве

розыскными мероприятиями занимались служащие специального отдела Земского приказа. В отделе под управлением окольного работали дьяки, подьячие и приказные служки.

Первое управление сыскальной полиции начало свою работу в 1866 г. Создали его в Петербурге. Управление занималось раскрытием преступлений и дознанием. Спустя 15 лет такое же управление организовали в Москве. Постепенно создавались сыскальные управления в крупных городах России.

Не секрет, что сыщиков называют «легавые». Хотите знать, почему? В царской России сыщики, так же как и сегодня, работали в гражданской одежде, поэтому требовались какие-то опознавательные знаки, позволяющие подтверждать принадлежность человека к сыску. **Создали специальные жетоны, которые сыщики носили с обратной стороны воротника.** Крепился жетон на закрутке, поэтому сверху требовалось чем-то замаскировать её. Многие сыщики использовали значки русского общества охотников. Значки выпускали двух видов:

- 1) Стрелок, стреляющий по уткам
- 2) Легавая, идущая по следу.

Среди сыщиков ценился значок с собакой. Этот значок нельзя было просто прицепить на воротник, требовалось проявить себя, зарекомендовать, так сказать заслужить ратными делами право носить значок. **Так что «легавам» может быть не всякий сыщик!**

Секрет успеха российского сыска состоял в хорошо налаженной системе информаторов. **Основу этой системы составляли дворники!** Эти люди в те времена находились в непосредственном подчинении околоточных (участковых). В обязанности дворникам вменялось не только подметать дворы и открывать ворота, они зорко следили за окружающими и сообщали околоточному обо всех нарушениях общественного порядка, а если требовалось - прилежно участвовали в мероприятиях по розыску. После революции 1917 года этот тандем распался.

Профессиональный праздник не просто так отмечают 5 октября. В 1918 г. в этот день

открылось Центральное управление уголовного розыска. Новый этап российского сыска начался с огромных трудностей: не хватало сотрудников и оружия.

Но, как говорится, незаменимых людей нет. На место уехавших за границу маститых сыщиков постепенно пришли молодые и не очень сотрудники, сумевшие выстроить в новых условиях сыскную работу.

Если до революции сыщиков звали «легавые», то после революции из-за аббревиатуры МУС (Московский уголовный сыск), которая была нанесена на форменные значки сыщиков тех лет, в блатных кругах сыщиков начали звать «мусорами».

Но как бы ни звали сотрудников уголовного розыска, они, не считаясь с личным временем, часто во вред личной жизни, выполняют свою нелегкую работу.

Именно туда мы идем, если с нами случилось...

Одним из направлений работы уголовного розыска – розыск пропавших людей.



К сожалению, в России очень много случаев, связанных с безвестным исчезновением людей. Каждый день в полицию поступают заявления о том, что пропал человек.

- Собрать информацию, на что отводится от 15 минут до 1 часа. Необходимо вспомнить детали одежды пропавшего, что у него было с собой, особые приметы: рост, волосы, глаза, родинки, шрамы, татуировки и другие. Рекомендуется эту информацию записать, так как в экстренных случаях люди склонны к забывчивости. Также необходимо приготовить несколько последних фотографий исчезнувшего;

- Сразу же после сбора информации обращайтесь в полицию, на это отводится от 1 до 2 часов. Как уже было сказано выше, сотрудник полиции обязан принять заявление сразу. В том случае, если обратиться в полицию лично возможности нет, нужно туда позвонить. Каждое телефонное обращение регистрируется;

- Необходимо обзвонить всех, кто может иметь информацию об исчезнувшем. Также нужно запросить детализацию последних вызовов с телефона пропавшего и постараться восстановить предшествующие события. На это отводится от 2 до 3 часов.

Первые действия полиции:

- Принять заявление (вне зависимости от места исчезновения, давности исчезновения и вне зависимости от того, кто является заявителем: родственник, друг или знакомый);

- Зарегистрировать заявление, после чего заявитель вправе узнать его регистрационный номер и ФИО принявшего работника;

- Организовать и провести оперативно-розыскные мероприятия, включающие осмотр места исчезновения, опрос граждан, которые могут иметь информацию о случившемся, получение данных с технических каналов связи, изучение документов и вещей исчезнувшего.

Составление заявления

Об исчезновении человека заявить можно двумя способами:

- Можно в отделении полиции составить заявление, записывая под диктовку необходимое. При этом заявитель не должен писать в заявлении то, с чем он не согласен;

Однако не все граждане осведомлены о том, что необходимо сделать в первую очередь, если вдруг они обнаружат долгосрочное отсутствие без предупреждения близкого человека.

Когда нужно обращаться в полицию?

Внимание

Сразу следует отметить, что информация о том, что заявления о пропаже человека принимаются по прошествии 3 дней с момента пропажи – это миф.

Сотрудники полиции обязаны принимать такого рода заявления сразу же. В тех случаях, если полицейские отказывают в принятии заявления, граждане могут позвонить по номеру «102» и рассказать оператору об отказе дежурного. Подобные обращения фиксируются, контролируются и проверяются, после чего следует наказание провинившихся сотрудников.

Последовательность действий

Сигналом к началу действия служат следующие факторы: если близкий человек не вернулся вовремя домой, с ним нет связи и никто из знакомых, друзей и родственников не может подсказать где он находится. В этом случае медлить нельзя, нужно:

• Заявление в полицию можно составить дома, напечатав на листе формата А4 или отправить через интернет.

Внимание

В том случае, если заявитель считает, что на жизнь пропавшего человека было совершено покушение, об этом следует указать в заявлении. Также, если у заявителя есть возможные подозреваемые и свидетели, их данные также обязательно указать.

Как происходит подача заявления?

После составления заявления его следует отнести в ближайшее отделение полиции и передать на регистрацию дежурному.

Иногда дежурные отказывают в принятии заявлений, мотивируя отказ тем, что не прошло ещё трое суток с момента пропажи. В этом случае нужно напомнить дежурному, что он обязан принять любое подобное заявление.

Также некоторые сотрудники полиции идут на уловки, убеждая граждан в том, что заявления принимаются строго в определённое время. Однако, полицейский обязан принимать подобные заявления круглосуточно (согласно статье 9 должностной инструкции «О порядке приёма, регистрации и разрешения в органах внутренних дел РФ сообщений о преступлениях и иной информации о правонарушениях»).

Совет

Если никакие доводы не помогают заявителю добиться от дежурного регистрации заявления, следует позвонить по телефону «102» и сообщить данные дежурного, отказывающегося выполнять работу.

Что делать, если пропал ребёнок?

Алгоритм действий при исчезновении ребёнка несколько иной, чем при исчезновении взрослого:

- Как только вы заподозрили неладное, созвонитесь сначала с друзьями ребёнка, а затем с близкими родственниками;
- Затем стоит проверить социальные сети;
- Если вышеперечисленное не помогло в местонахождении ребёнка, нужно позвонить в

полицию. Наравне с этим следует обратиться в общественные организации, занимающиеся розыском пропавших людей;

• Затем нужно обзвонить медицинские учреждения для уточнения информации;

• Обязательно кого-то из близких оставить дома на случай, если ребёнок вернётся;

• Можно попросить о помощи друзей и обыскать близкие к дому территории и привычные ребёнку места;

• Каждые 12 часов необходимо проверять подъезд и окрестности дома. Иногда детям страшно возвращаться домой из-за возможных последствий;

• Стоит иметь в виду, что сотрудникам полиции нужно рассказать о возможных проблемах в семье, которые могли стать причиной бегства ребёнка. В случае этих же проблем ребёнка мог забрать кто-то из родственников.

Сроки рассмотрения

Согласно Инструкции о порядке рассмотрения заявлений, сообщений о преступлениях и иной информации о происшествиях, связанных с безвестным исчезновением лиц, решение по поступившему заявлению принимается сразу же. Решение, принимаемое по рассмотрению заявления о пропаже человека:

Согласно Инструкции незамедлительно принимаются меры по проверке обстоятельств исчезновения человека, обнаружения возможных следов преступления, а также иных обстоятельств, которые могут иметь значение для установления причин пропажи.

О группах поиска пропавших людей

В каждом городе есть по крайней мере одна инициативная общественная организация по поиску пропавших людей. Наравне с обращением в полицию следует также обращаться и в подобные организации. Особенно это касается поиска детей, инвалидов и пожилых людей.

Также существуют и всероссийские волонтерские движения.

Всемирный день хлеба

«Хлеб – всему голова»

Русская пословица



Один из самых популярных продуктов в мире – это, конечно же, хлеб. Поэтому не удивительно, что у него и есть свой праздник – Всемирный день хлеба (World Bread Day), который отмечается ежегодно 16 октября.

Праздник был учрежден в 2006 году по инициативе Международного союза пекарей и пекарей-кондитеров. А выбор даты обусловлен тем, что 16 октября 1945 года была создана Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, которая занималась решением проблем в развитии сельского хозяйства и его производства.

Кстати, история хлеба насчитывает несколько тысячелетий. Согласно научным исследованиям, первые хлебные изделия возникли около 8 тысяч лет тому назад. Внешне они выглядели как лепешки, готовились из крупы и воды и выпекались на раскаленных камнях. Первый дрожжевой хлеб научились делать в Египте. Уже тогда хлеб считался кормильцем и ассоциировался с солнцем и даже обозначался с ним (в

ранней письменности) одним символом – кругом с точкой в центре.

Причём в старину белый хлеб употребляли в основном люди из высшего сословия, а чёрный и серый (из-за цвета) хлеб считался едой бедноты. Лишь в 20 веке, узнав о пользе и питательности ржаного и зернового хлеба, он стал пользоваться большей популярностью.

Кстати, хлебу посвящено много праздников, и у каждого народа они свои. В России, помимо сегодняшнего Дня, отмечают ещё и Третий Спас (в народе этот праздник называется Хлебным или Ореховым Спасом), который символизирует завершение жатвы. Раньше в этот день выпекали хлеб из пшеницы нового урожая, освещали его и употребляли всей семьей. Существовала и поговорка к этому дню: «Третий спас – хлеба припас». А в феврале на Руси отмечался Агафьин день – День хлеба и соли, когда освящали каравай хлеба и солонку соли как символы домашнего очага и сберегали их в течение года как талисманы, охраняющие дом от несчастий: пожара, мора и т.д.

Поэтому традиционно, во Всемирный день хлеба во многих странах проходят разнообразные выставки хлебной продукции, встречи кулинаров, пекарей и кондитеров, ярмарки, мастер-классы, народные гулянья, а также бесплатные раздачи хлеба всем нуждающимся, благотворительные акции и многое другое. Все желающие могут не только попробовать различные сорта и виды хлеба и хлебобулочной продукции, но и узнать о том, как появился хлеб, его историю и традиции, из чего он сделан, где рос, как выпекается и т.д. В этот праздничный и светлый для всего человечества день хлебопеки со всех уголков Земли принимают поздравления и признательность в тяжелом и ответственном деле – выпечке вкусного, ароматного и полезного хлебушка.

История хлеба

Мучное лакомство, без которого не обходится ни одна трапеза людей во всем мире, имеет достаточно древний возраст. Его изобрели еще в неолите, хотя, конечно, тот хлеб совсем не был похож на современный продукт. Злаковое лакомство, которое

готовили наши первобытные предки, состояло из воды и крупы, представляя собой запеченную на костре кашу. Ученые до сих пор не могут с уверенностью ответить на вопрос: был ли то результат целенаправленных действий при воплощении пришедшей кому-то в голову идеи или же случайного эксперимента с жидкостью и дроблеными зернами злаков. Спустя время кашу сменила лепешка. Данный продукт в разных видах, приготовленный из разных злаков существует и поныне у многих народов: мексиканцы питаются тортильей, африканцы – эфиопской инжерой, китайцы – баобином и т.д.

Удивительные факты о хлебе

Внутренний возраст мучного продукта кроме прямых, которые мы с вами выше уже рассмотрели, имеет еще и косвенные доказательства. Одно из них таково: в древности единицей измерения было зернышко ячменя.

Самый большой хлеб в мире испекли работники пекарни мексиканского города Акапулько. Длина буханки немного превышала 9 км. Этот рекорд был установлен 20 лет тому назад и до сих пор никто не смог его побить.

В 1921 году в СССР хлеб использовали в качестве денежной единицы. Этому способствовали повальный голод и гиперинфляция. В оборот вошли чеки достоинством в 1 пуд хлеба.

Булочка, состоящая из двух половинок с помещенной между ними разнообразной пищей, называется сэндвичем не просто так, а по имени одного графа. Тот был заядлым картежником и, ввязываясь в игру, забывал обо всем на свете – даже о еде. В один прекрасный день граф приказал слугам подавать ему в качестве трапезы пищу, находящуюся между двумя хлебными ломтями. Так и появился всем известный сэндвич, особенно любимый на Западе.

В 1995 году была выпечена самая быстрая булочка. Рекорд установила группа западных пекарей. Булочка пробыла в печи всего 8 минут 13 секунд. В том же году данный рекорд попал в книгу рекордов Гиннеса.

Зарина

День медицинской службы МВД России отмечается 12 октября. В наши дни эффективность решения возложенных на МВД России задач во многом определяется состоянием

здоровья личного состава.

Сегодня эта служба - высокоорганизованная, всесторонне развитая и устойчивая часть государственного здравоохранения. Она ориентирована на решение задач по

повышению социальной защищённости сотрудников органов внутренних дел, Росгвардии и других прикрепленных контингентов, направленных на сохранение здоровья, поддержание трудоспособности и боеготовности личного состава. Медицинская помощь доступна каждому сотруднику, пенсионеру МВД России и членам их семей.

Ведомственная медицина по праву может гордиться своими кадрами, среди которых множество замечательных врачей, талантливых организаторов и известных ученых. Во многом благодаря их энтузиазму и настойчивости сохранены и продолжают развиваться лучшие традиции медицинской службы органов внутренних дел, осваиваются самые передовые методы профилактики и лечения заболеваний, расширяется спектр оказываемых медицинских услуг, сделан большой шаг вперед в научных исследованиях.

Многие сотрудники и работники ведомственного здравоохранения прошли через суровые испытания, оказывая медицинскую помощь в полевых условиях, - 709 медицинских сотрудников и работников являются ветеранами боевых действий.

Не все вернулись из служебных командировок. С 1993 года, выполняя свой профессиональный долг, погибли 43 медицинских сотрудника МВД России, более 200 получили ранения. За проявленные мужество и героизм награждены правительственными наградами 554 человека, в том числе звание Героя России присвоено фельдшеру ОМОН УВД по Липецкой области Белану Эдуарду

Борисовичу (посмертно).

Развитие ведомственной медицины имеет большое нравственное и практическое значение для всей системы российского здравоохранения в целом. Как неотъемлемая часть многотысячного отряда медицинских работников, личный состав медицинской службы органов внутренних дел активно участвует в поддержании здоровья соотечественников, что является залогом будущего нации.

Впервые медицина в составе Министерства внутренних дел появилась в виде Экспедиции государственной медицинской управы (позднее - Медицинский департамент) в 1802 году. Сотрудники полиции и пожарные команды выполняли функции скорой помощи, доставляя пострадавших и больных в приемные покои при полицейских домах.

После революции 1917 года правоохранительная система страны обрела свои медицинские учреждения в 1921 году, когда 12 октября был издан приказ об организации приемных покоев для оказания медицинской помощи личному составу, проведения санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий.

В сентябре 2007 года приказом Министра внутренних дел Российской Федерации именно этот день - 12 октября был объявлен Днём медицинской службы системы МВД России.

Анастасия, 9112

15 октября - Всемирный день мытья рук

Большинство бактерий на человеческом теле сосредоточено на волосах и руках. При этом на руках прячется в среднем 840 000 различных микроорганизмов. Большая часть из них существует под ногтями, на боковых частях ладоней и в складках кожи.

На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. А если руки грязные, микробы выживают в 95% случаев. И к тому же могут активно размножаться!

Ученые-биохимики университета Колорадо были потрясены своим недавним открытием. Оказывается на женских руках присутствуют гораздо больше микробов, чем на мужских.

Причин этого множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики.

Также ученые обнаружили, что на левой и правой руке живут совершенно разные микробы.

При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор.

На пористых поверхностях бактерии могут жить до 48 часов. Руки обычного офисного работника в повседневной жизни соприкасаются с 10 миллионами различных бактерий.

Лучше мыть руки теплой водой

Обжигающий кипяток не повышает эффективность гигиены рук. Горячая

вода, наоборот, делает им только хуже, ведь нежная кожа высыхает и воспаляется. Поэтому специалисты рекомендуют мыть руки теплой водой.

Самые грязные вещи - деньги, телефоны и дверные ручки

По мнению специалистов по гигиене, наибольшее число бактерий скапливается на денежных купюрах и монетах, неудивительно, ведь они находятся в постоянном обороте и за день могут сменить несколько хозяев. Несмотря на это, после контакта с деньгами руки моют только 27% взрослых. Дверные ручки являются вторым излюбленным местом микробов - только представьте себе, сколько человек в день может взяться за ручку, чтобы открыть или закрыть дверь! С развитием современных технологий все больше микроорганизмов обитает на клавиатурах компьютеров и ноутбуков, а также на мобильных телефонах, с которыми большая часть населения городов не расстается практически ни на минуту. Например, концентрация микробов и бактерий на поверхности мобильного телефона в 10 раз выше, чем в туалете.

Частое мытье рук убивает полезные микроорганизмы

На руках живут не только болезнетворные, но и вполне себе миролюбивые бактерии, которые защищают наш организм. К сожалению, слишком частое мытье рук приводит к их гибели. К тому же из-за контакта с моющими средствами, на коже могут образоваться трещинки, которые становятся своего рода «входными воротами» для инфекций. Однако это не значит, что стоит мыть руки всего пару раз в сутки - их необходимо мыть по мере загрязнения.

Мир населен невидимыми микроорганизмами - бактериями, вирусами и микробами. Большинство из них не опасно для человека. Некоторые живут на человеке и являются частью организма. Другая часть микроорганизмов, попадая на слизистые оболочки или в пищеварительный тракт, становятся возбудителями заболеваний.

Зачем нужно мыть руки

Чтобы избежать распространения вирусных или бактериологических заболеваний, и заражения глистами, нужно регулярно мыть руки.

Касаясь предметов в массовых скоплениях людей, например, в транспорте, ресторане или на работе, вы переносите микроорганизмы на поверхность рук. Далее, касаясь других предметов вокруг себя, вы распространяете микроорганизмы по

всему пространству. Так, с каждым разом накопление вредоносных бактерий и вирусов вокруг увеличивается. При правильном и регулярном мытье рук, вы предотвратите распространение и накопление вредных микроорганизмов.

Когда надо мыть руки

Если вы решили стать образцом чистоты и моете руки 20 раз в день - это плохо. Частое мытье рук уничтожает полезных микроорганизмов на нашем теле. Они являются нашей защитой, и избавление от них приведет к негативным последствиям.

Есть список действий, после которых нужно обязательно мыть руки.

Посещение туалета

Много бактерий находится на поверхности туалетной бумаги и предметах туалета: ёршике, кнопке слива воды и крышке унитаза.

Поездка в транспорте

Наибольшее количество микробов находится на шестах и ручках, кнопках и рычагах для открытия дверей.

Контакт с деньгами

Деньги переходят из рук в руки и являются переносчиками инфекций. Самыми грязными деньгами являются купюры с маленьким номиналом и монеты.

Работа с землей

Контакт с большим

Все предметы, находящиеся в комнате с большим человеком, становятся опасными переносчиками болезни.

Чихание и кашель

При чихании или кашле мы выталкиваем много болезнетворных микробов с воздухом к себе на руки. В дальнейшем, мы распространяем этих микробов при рукопожатии или при касании предметов.

Поход по магазинам

Прилавки и продукты, стоящие на них, ежедневно подвергаются массовому касанию, и на них скапливается много микробов. Вы же не знаете, чем болен человек, который перед вами брал продукт, но не купил его, а поставил на место.

Посещение больниц

Даже при условии многократных уборок с применением дезинфицирующих средств, медицинские учреждения накапливают вирусы и бактерии, которые мы можем принести домой.

Контакт с животными

На шерсти животных и на их слизевых оболочках, например, на носу и глазах живут микробы и яйца глистов.

Работа в архиве

Архивные документы находятся в теплых сырых помещениях с большим

скоплением бумажной пыли, что является идеальным условием для размножения грибков, бактерий и микробов.

Перед сном

Во сне человек не контролирует свои действия. Он может сосать палец или чесаться, поэтому немытые руки могут служить поводом для заражения.

Контакт с ребенком

Маленькие дети имеют слабую сопротивляемость к вредным микроорганизмам. Ваши грязные руки могут вызвать кожные или аллергические заболевания. Если вы трогаете игрушки, которые они облизывают или сосут, то можете заразить глистами или бактериями.

Приготовление пищи

Если не мыть руки перед приготовлением еды, вы рискуете перенести микробов не только внутрь своего организма, но и членов семьи.

После уборки

Любая грязная работа предполагает контакт с огромным количеством микроорганизмов.

Как правильно мыть руки

Есть несколько способов того, как мыть руки, но не все являются правильными. Простое мытье рук водой избавит вас от 5% микроорганизмов, находящихся на ладонях. Мытье рук водой с мылом и вытирание их полотенцем избавит вас от 60-70% микробов, так как на полотенце много бактерий, которые размножаются и накапливаются. Исключением является чистое полотенце, отглаженное и постиранное при температуре не менее 90°C.

Инструкция:

Откройте кран с водой.

Плотным слоем нанесите мыло на руки. Если у вас жидкое мыло, возьмите не менее одной столовой ложки. Не применяйте часто бактерицидное мыло.

Хорошо намыльте руки до кистей.

Почистите области рук под ногтями и между пальцами.

Намыливайте еще 30 секунд.

Смойте мыльную пену с рук большим количеством воды.

Оботрите руки бумажным полотенцем или чистым тряпичным полотенцем.

В общественных местах открывайте дверь туалета бумажным полотенцем, не касаясь ручки чистыми руками.

Такое мытье рук избавит вас от 98% вредных микроорганизмов.

Средства для мытья рук

В зависимости от того, чем вы запачкали руки или с какими предметами контактировали, существует много средств помыть руки.

Стиральный порошок

Подходит для очистки рук после работы с нефтепродуктами, ремонта автомобиля и слесарных работ. Недостатки способа: трудная смываемость холодной водой; жжение в местах открытых ран; пересушивание кожи.

Машинное масло

Используют для смыва красочных материалов, лаков или мазута с рук. Преимуществом является увлажнение кожи и очистка от сложных загрязнений. Недостаток – придется смывать при помощи мыла.

Песок

Способ подходит водителям, чей автомобиль сломался в дороге. Пыль и песок поглощают масло и счищают его с рук. После очистки рук песком протрите их сухой чистой тряпкой.

Средство для мытья посуды

Справляется с любым жиром. Недостаток – большое потребление воды для полного смыва жидкости с рук.

Лосьон для очистки рук

Среди лосьонов для очистки рук следует выделить Step Up. В его состав входят биоразлагаемые вещества, которые помогают не только эффективно очистить кожу рук, но и увлажнить ее. Step Up не содержит нефтепродуктов и безопасно для здоровья. Справляется с жирами, краской и трудно выводимыми загрязнениями.

Миф № 1. Мыть руки лучше теплой водой

На самом деле не имеет значения, теплая вода или холодная. Тут дело лишь в ощущениях. Бактерии можно уничтожить только кипятком. Но кипятком мыть руки, конечно, нельзя — обваритесь.

Миф № 2. Антибактериальное мыло лучше обычного

Реклама рекомендует выбрать антибактериальное мыло, которое «убивает всех микробов наповал». Представитель Совета по защите природных ресурсов США доктор Сара Янссен заявляет, что такое мыло ненамного эффективнее обычного, а при длительном использовании даже может быть опасно.

Миф № 3. Продолжительность мытья рук не имеет значения

Нет, даже такой, казалось бы, простой процесс, как мытье рук, надо проводить тщательно. Только мылить руки надо секунд 30, причем не только ладони, а всю поверхность, в том числе между пальцев и под ногтями.

Миф № 4. Гель-антисептик или обеззараживающие влажные салфетки заменяют мытьё рук. Гель или салфетки действительно могут стать временным помощником, когда под рукой нет воды и мыла. В кабинете у врача или процедурном кабинете часто есть антисептический гель. Но это узкоспециальные средства и использовать их можно только в предписанных случаях.

На полках магазинов продаются более слабые, но и они часто сушат кожу и вредны при попадании в рот. Так что лучше мыть руки с мылом.

Миф 5. Вытирать руки после мытья не обязательно

Лучше вытирать руки насухо, ибо влажные руки — это благоприятная среда для размножения бактерий.

Миф 6. Сушилки для рук более гигиеничны, чем бумажные полотенца

Если сушилку не чистить регулярно, то она становится распространителем бактерий и вирусов. Так что бумажное полотенце более гигиенично.

Аблутomanия. (лат. *ablutum* – смывать, мыть, греч. *mania* – болезненная склонность, здесь в смысле навязчивости). Навязчивое мытьё рук в связи с обсессивными или бредовыми идеями заражения, загрязнения.



Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель:

ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»

Глав. редактор:

Кудряшова И.С.

Компьютерный техник:

Галиуллина Л.Р.

Тиражирование:

Пантелеев Н.М.

Обзор новостей:

Шагабутдинова О.С.

Видеомонтаж

выпуска:

Хисаметдинов Ильнар 9124

сайт:

nabmedkoll.ru

страница в VK:

<https://vk.com/club187988398>

Корреспонденты:

Закариева Зарина 9245

Мусина Роза 9245

Аглиуллина Лилия 9245

Аглиуллина Ралина 9245

Никитина Александра 9234

Хабибуллина Камилла, 9245

Сагитова Самирра 9245

Вафина Руфина 9132

Шамсиева Гульназ 9132

Мударисов Даниил 9112

Хусаинова Анастасия 9112