

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



Научная среда
Новая колонка
о наших научных семинарах
— на стр. 2



Кто сомневается в наших юристах?
Они победят и вас!
— на стр. 3



Взлётная полоса талантов
Чем заняться в пятницу 13,
или Как мы сделали фестиваль
— на стр. 6



День без табака
Хороший повод сделать
первый шаг от сигареты
— на стр. 8

ФОТОРЕПОРТАЖ



Век живи — век помни...

НАУЧНАЯ СРЕДА

Резонанс

В апреле в рамках еженедельного научного семинара «Научная среда» электротехнический факультет нашего филиала посетил особый гость.

Преподаватель **Самарского аэрокосмического университета**, заведующий кафедрой высшей математики, доктор технических наук **Владислав Васильевич Любимов** прибыл, чтобы прочитать группам ракетостроителей цикл лекций «Вторичные резонансные эффекты при спуске космических аппаратов (КА) с малой асимметрией в атмосфере».

Все мы знакомы с явлением резонанса еще со школьных времен. Это явление широко распространено в различных областях: в музыке, акустике, в оптике, строительстве, технике и так далее. Но на «Научной среде» рассматривались вторичные резонансные эффекты, то есть главным образом то, что происходит, когда на тело уже начали действовать некие возмущающие факторы (например вход КА в атмосферу), но самого резонанса (наложения вынужденных и собственных колебаний) ещё не произошло.

Для специалистов эта тема очень важна и весьма актуальна. Динамика движения аппаратов в атмосфере (или боевых блоков баллистических ракет) очень сложна и изучена ещё довольно слабо. И хотя двенадцати часов (а именно столько времени длился цикл — конечно, не за один раз, а в течение нескольких дней) не хватит для целостного рассмотрения такой обширной темы, этот цикл лекций помог получить хотя бы качественное представление о некоторых специфических явлениях данной области.

Кроме того — и это крайне немало — был дан наглядный пример настоящей научной работы, а также освещены основные практические и теоретические методы, использовавшиеся при её написании.

Студентам ракетной специальности информация апрельских семинаров, несомненно, пригодится в будущем на работе и в научной деятельности. Ведь для того «Научная среда» и нужна нам — расширять наши знания, перенимать опыт экспертов и мыслить шире. 🍷

Евгений Строгальщиков, ЭТФ

ВЕСТИ ФИЛИАЛА

Показатели качества

В конце апреля в ЮУрГУ состоялся Федеральный интернет-экзамен для выпускников бакалавриата по направлению «Строительство».

Трое студентов группы МиМс-481: **Алёна Гиззатуллина**, **Дарья Бурлакова**, **Ксения Полетаева** — получили Бронзовые сертификаты, то есть вошли в 30% лучших выпускников России по своему направлению. Студент **Ярослав Алаев** получил Золотой сертификат, заняв место среди 10% лучших российских выпускников.

Подведены итоги студенческой олимпиады ЮУрГУ «Прометей» по предмету «Экономическая теория».

В олимпиаде приняли участие 503 студента университетов. В числе победителей олимпиады — студенты первого курса факультета экономики, управления, права: **Данил Несмиянов** (МиЭУП-103) — второе место, **Олеся Шевцова** (МиЭУП-103) — второе место, **Сергей Полянский** (МиЭУП-103) — третье место.

Благодарим победителей! Вы — наглядный показатель нашего качества! 🍷

Пресс-центры ММФ и ФЭУП

Важная информация о стипендии ЮУрГУ ТОП-500



Личный кабинет студента

Вход

Логин

Пароль

Вход

Восстановить пароль

Студенты, которые будут номинироваться на стипендию через деканат, должны заполнить свой профиль **с 6 по 8 июня** (предоставив в деканат характеристику и распечатки подтверждающих документов).

У студентов, получивших сертификаты или сборники после 16 мая, есть возможность дополнить свой профиль этими документами **с 6 по 8 июня!**

Напоминаем, что доступ к Личному кабинету осуществляется через введение персонального пароля и логина от университетской сети Wi-Fi.

По всем вопросам обращайтесь по тел. 267-97-48.

В рамках Проекта «Пять-сто» в 2016 году 21 вуз получит из федерального бюджета суммарно 11 миллиардов рублей на повышение качества образовательных услуг.

Южно-Уральскому государственному университету по этой программе выделены 150 миллионов (именно эта сумма была рекомендована Советом по повышению конкурентоспособности ведущих университетов по итогам защиты Программы повышения конкурентоспособности ЮУрГУ в марте этого года).

К 2020 году от вузов-участников проекта «5-100» будут ждать: не менее 10% иностранных преподавателей; не менее 15% иностранных студентов; не ниже ТОП-100 в мировых рейтингах.

Сейчас наш университет входит находится на 151 месте по рейтингу BRICS Ranking (среди университетов стран БРИКС: Бразилии, России, Индии, Китая и Южной Кореи) и на 131 месте по рейтингу EESA University Ranking (университеты в развивающихся странах Европы и Средней Азии). И неуклонно движется вверх. 🍷

Кто сомневается в наших юристах?

27 апреля команда студентов-второкурсников (группа МиЭУП-208) факультета экономики, управления, права одержала победу в Южно-Уральской региональной олимпиаде юридических клиник вузов.

Вероника Матвиенко (капитан команды), Алина Миронова, Альбина Ульбаева, Юрий Фатиков и Дарья Шандыбина по результатам выполнения всех заданий были признаны высокопрофессиональным компетентным жюри лучшими и увезли домой главный приз — статуэтку «Золотая Ника».

Но это было потом. Изначально же, узнав, что в составе других команд-соперников студенты третьего, четвертого курсов и даже один магистрант (против наших второкурсников), ребята заметно ступенились. Обсудив ситуацию, взвесив все плюсы и минусы своей «молодости», не допуская сомнений в своих знаниях, возможностях и способностях, команда всё же сумела сконцентрироваться, расставить приоритеты и грамотно распределить на выполнение предложенных организаторами заданий олимпиады.

Задания выдавались по правилам «жеребьевки». Надо сказать, они были далеко не простыми:

1. Домашнее задание — выявить правовые пробелы в Федеральном законе №324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации» и выработать предложения по их устранению.

2. Исходя из предложенной ситуации, определить сложившиеся между субъектами правоотношения, вид договора с последующим его составлением по установленной форме.

3. По условиям задания определить перечень нормативных правовых ак-

тов, регулирующих сложившиеся правоотношения с указанием (ссылкой) на конкретные нормы.

4. Провести в течение 10 минут приём клиента, причём ситуация не моделировалась: клиенты (граждане) были реальными.

На каждое задание, кроме четвертого, отводилось 30 минут. К выполнению заданий команда приступила, «вооружившись» прихваченной из дома оргтехникой с доступом в Интернет. Со всеми заданиями как с позиции качества, так и с позиции отведенного времени студенты справились. И здесь очень важно, что ребята работали дружно, вместе и доказали, что они — КОМАНДА.

Координировала действия ребят руководитель студенческой юридической клиники Миасского филиала, старший преподаватель кафедры «Конституционное, административное и муниципальное право» Валентина Николаевна Орешкина.

Оценивало команды жюри в следующем составе:

Михаил Владимирович Венглер — исполняющий обязанности прокурора Центрального района Челябинска; Лариса Фёдоровна Ретюнских — заместитель прокурора Калининского района Челябинска; Хатмуллин Камиль Юнусович — адвокат адвокатской палаты Челябинской области;

Митичев Олег Петрович — судья первого класса в отставке, почетный работник судебной системы РФ; Арсентьева Светлана Степановна — кандидат юридических наук, доцент кафедры уголовного процесса и экспертной деятельности Челябинского государственного университета.

Когда огласили победителя, в зале некоторое время стояла тишина. Это был шок, и не только для участников нашей команды. Да, мы очень хотели быть в числе отмеченных, но претендовать на главный приз было дерзко — этого мы никак не ожидали. Но это факт! Вот так! Знайте наших!

Благодарим руководство нашего факультета и филиала в целом за поддержку, организаторов мероприятия — за теплый приём, хорошие слова в наш адрес («Это второй курс? Откуда они

всё это знают?») и обед (для студента это немаловажно).

С олимпиады мы уехали с победой, очень довольными и настроенными на новые победы!



Альбина Ульбаева: Я узнала, что еду в Челябинск на олимпиаду, всего за неделю до самой олимпиады. Я точно знаю, что мои товарищи усердно готовились к ней. А для меня провели индивидуальный инструктаж.

Юрий Фатиков: Впечатления оказались прямо противоположными ожиданиям: думал, будет накаленная обстановка, что «хоть воздух ножом режь», а нет! Всё оказалось достаточно мирно, соперники уважали друг друга, а когда мы победили, одна из команд-противников поздравила, пожала руку.

Вероника Матвиенко: С последним испытанием, самым сложным для всех студентов, наша команда снова справилась быстрее остальных, затратив 5 минут на приём гражданина и оказав при этом консультацию, которая была подкреплена конкретными положениями законодательства РФ.

Алина Миронова: Наша команда приехала самая первая (почти на 2 часа раньше) и самая первая зарегистрировалась. Неудивительно, что к концу дня мы сильно устали, и большинство участников спали в автобусе.

Дарья Шандыбина: Олимпиаду планируют проводить и в следующем году — с усложнёнными заданиями, так как мы с лёгкостью с ними справились. А мы будем ещё больше готовиться, чтобы снова победить и показать, на что способен филиал!



Будем помнить!

9 мая Миасский филиал ЮУрГУ принял участие в торжественном параде в честь Дня Победы.

Студенты и преподаватели шли бок о бок под флагами своих факультетов — с георгиевскими ленточками на груди, шарами и гвоздиками в руках, чтобы возложить к Вечному огню или просто подарить ветеранам на улице с добрыми словами.



Ветеранов в ЮУрГУ помнят и чтят, и особенное внимание мы всегда можем уделить тем, кто связал свои послевоенные годы с университетом, ведь с ними у нас всегда есть связь.

6 мая на факультете Экономики, управления, права состоялась традиционная

встреча ветеранов ЮУрГУ — как всегда с тёплыми воспоминаниями, листанием альбомов, душевными посиделками за столом и чувством бесконечной благодарности.

Спасибо вам, наши родные, за нашу жизнь и за ваш в неё вклад. Примите наши заверения в том, что мы будем помнить. Хранить память, хранить ваши истории, ваши слова, ваш опыт, ваши подвиги, учиться на них и стоять за правое дело до конца, как когда-то это сделали вы!



ЮБИЛЕЙ

8 июня юбилей празднует человек, от которого зависит военное образование студентов Миасского филиала ЮУрГУ — Галина Агзамовна Верзакова, заведующая лабораторией кафедры «Техническая механика и естественные науки», председатель профбюро и председатель совета ветеранов Миасского филиала ЮУрГУ.

Судьба Галины Агзамовны связана с ЮУрГУ и с Миассом с самой юности. Закончив вечерний факультет на отделении «Автоматика и телемеханика», она осталась работать в институте: сначала лаборантом, а затем уже и начальником лаборатории электротехнического факультета.

Однако впоследствии Галина Агзамовна связала карьеру с машиностроительным факультетом как начальником лаборатории и начальником кафедры технической механики.

Теперь на ней — три ответственные задачи: отбирать студентов на военную кафедру, помогать сотрудникам-членам профсоюза по мере необходимости и заботиться о благополучии ветеранов Миасского филиала ЮУрГУ. И со всеми своими работами она справляется на славу!

Выражаем Галине Агзамовне огромную признательность за её многолетний труд и сердечно поздравляем со значительным юбилеем! На таких людях держится университет!



Пресс-центр ММФ

Победы в честь Великой Победы



30 апреля в культурно-спортивном комплексе «Центральный» прошла Всероссийская акция «Гонка ГТО: Путь Победы».

Участие приняли Миасский геологоразведочный колледж, Миасский строительный колледж, Южно-Уральский государственный университет (Миасский филиал), Челябинский государственный университет (тоже Миасский филиал) и Миасский педагогический колледж.

Наша команда была практически сборной факультетов: Дмитрий Бычков (ЭТФ), Дмитрий Ямщиков (ЭТФ), Максим Красильников (ЭТФ), Никита Лихачев (ЭТФ), Вячеслав Стрельников (ФЭУП), Антон Беспалов (ММФ), Антон Хлызов (ММФ), Владимир Ансундинов (ММФ), Владислав Козлов (ММФ), Дарья Логинова (ММФ), Сергей Бикбаев (ММФ).

Участники прошли от Москвы до Берлина через Курск, Киев, Ленинград и Сталинград, Минск, Кенигсберг, Варшаву и Прагу. В каждом городе их ждали испытания на силу, ловкость и меткость. Помимо этого, команды должны были быть очень сплоченными и дружными.

В Берлине всех накормили вкусным супом, а после награждали призами и подарками. Команда ЮУрГУ заняла III место. Все получили кучу положительных эмоций и хорошее настроение.

Дарья Логинова, ММФ

11 мая студенты Челябинских вузов и их филиалов бежали традиционную майскую эстафету газеты «Технополис» (последнюю, по признанию организаторов, — в следующие года планируется формат мероприятия кардинально изменить).

Елена Македонова (ФЭУП), Альбина Ульбаева (ФЭУП), Владимир Бережко (ФЭУП), Кристина Третьякова (ГФ), Дарья Логинова (ММФ), Владислав Козлов (ММФ), Георгий Подкорытов (ЭТФ), Даниил Петров (ЭТФ), Антон Буртоликов (ЭТФ) — наши чемпионы, обогнавшие команды всех других филиалов.

Эти же ребята участвовали в заключительном этапе ежегодной спартакиады ЮУрГУ (армспорт, бадминтон, лёгкая атлетика и др.) и выиграли всех своих соперников (сборные челябинских факультетов ЮУрГУ). Результат — кубок за первое место в нашу ежегодную копилку побед над командами головного университета.



8 мая в честь Дня Победы в Магнитогорске прошёл Третий традиционный турнир по каратэ киокусинкай.

Около 200 спортсменов из разных городов (Магнитогорск, Пермь, Соликамск, Челябинск, Чесма, Чебаркуль, Усть-Катав, Миасс) боролись за первенство в своих категориях.

Студентка первого курса машиностроительного факультета Миасского филиала ЮУрГУ Гузель Фаттахова оказалась лучшей и вдобавок привезла диплом и кубок за лучшую технику.

Также миасские спортсмены под руководством тренера Юрия Павловича Алёшина взяли первое командное место.

Виктор Леодинович Ившин, старший преподаватель, ФЭУП



Взлётная полоса талантов

В Миасском филиале ЮУрГУ есть добрая традиция проводить **пятницу тринадцатое** масштабно. В этот раз мы просто превзошли себя. Профком и Центр творчества и досуга студентов МФ ЮУрГУ при организационной помощи Интернет-провайдера «Крылья ITV» устроили фестиваль талантов северной части города «Улётная молодёжь».

Больше полусотни участников (два десятка конкурсных номеров) выступали перед полным залом болельщиков и зрителей во дворце культуры и техники «Прометей». Цирковая акробатика, балет, чирлидинг, народные танцы и песни перемежались поэзией и прозой, эстрадными песнями и танцами, шутками ведущего и громогласными аплодисментами. Глаз от сцены невозможно было отвести ни на минуту!

Открывали и закрывали фестиваль коллективы Миасского филиала ЮУрГУ: студия танца «Вместе» ознаменовала начало флагоносным танцем, а команда КВН «Почтальон» развлекала зал, пока жюри совещалось. Удалось блеснуть талантами и нашему фольклорному ансамблю «Забава» с задорной народной песней о космонавтах.

Жюри фестиваля было на редкость колоритным и авторитетным, хоть и немногочисленным:

Сергей Борисович Шариков, лауреат международных музыкальных конкурсов, генеральный директор компании «Крылья ITV», клавишник ансамбля «Ариэль» с двадцатилетним стажем, основатель первого челябинского радио «Интерволна»;

Рулан Генятович Хабибулин, заведующий кафедрой эстрадно-оркестрового творчества Челябинского государственного института искусств, профессор, заслуженный деятель искусств России;



Анжелика Вячеславовна Евчева, руководитель народного коллектива, ансамбля современного танца «Аверс», лауреатов и дипломантов областных, всероссийских и международных конкурсов.

Ещё одной изюминкой фестиваля стало реальное sms-голосование на приз зрительских симпатий (неудивительно, что в пятницу тринадцатого этот приз достался участнице под номером 13).

Никто из участников не ушёл с пустыми руками, а победителям достались крайне полезные призы: огромные пироги, чайные букеты, сертификаты в салоны красоты, на диагностику компьютеров, бесплатный Интернет и фотосессию у Гульнары Крайновой.

Девиз фестиваля «Всем выйти из сумрака» был оправдан с лихвой — топот испанских каблучков, порхание девушек с тарелочками на головах, балалаечные перезвоны, броские рифмы Маяковского, заразительные латинские ритмы превратили суверенно-серый день в насыщенный, яркий и цветистый.

Выражаем огромную благодарность Интернет-провайдеру «Крылья ITV» и

лично Римме и Артуру Закировым за организационную помощь — именно благодаря вашему участию день получился действительно улётным, зал — полным, а фестиваль — запоминающимся! 🌟

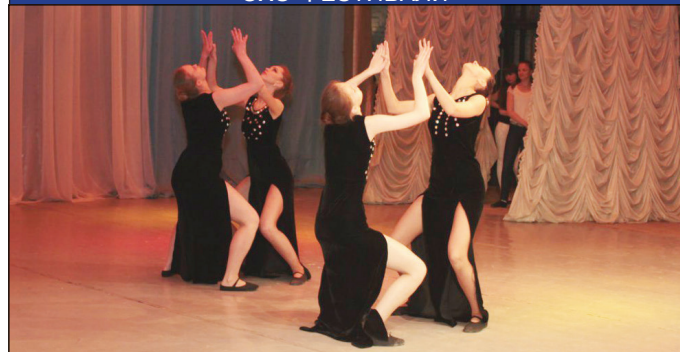
К СЛОВУ

На афише — наши студенты, выигравшие в первоапрельском конкурсе «Юмор и только!» фотосессию у Гульнары Крайновой (фото как раз из этой фотосессии).

И это ещё не последнее их появление на баннерах города! 🌟



ЭХО ФЕСТИВАЛЯ



5-7 мая во Дворце культуры и техники «Прометей» прошёл традиционный фестиваль молодёжного творчества «Миасс Талантливый — 2016».

С первым местом оттуда вернулся наш фольклорный ансамбль «Забава» со своим коронным номером-симбиозом науки и фольклора; второе место привезли наши танцоры (танцевальная студия «Вместе»), в совершенстве исполнившие танец «В плену чувств», с которым они выступали на региональной «Студенческой весне 2016». 🌟

Маргарита Горкун

Смех — и не только!

Четверо студентов Миасского филиала ЮУрГУ шутя заработали 10 000 рублей. Шутя — в прямом смысле.

21 мая в Кыштыме состоялся юбилейный Пятый фестиваль открытой обучающей лиги КВН «Дружба». В этом году побороться за главный приз в размере 50 000 рублей (и за прочие существенные призы) приехали 17 команд из Екатеринбурга, Миасса, Златоуста, Чебаркуля, Шадринска и Красноармейского района.

Среди игроков были как новички, так и те, кто уже принимал участие в фестивалях КВН областного, всероссийского и международного уровней, поэтому и соперничество проходило по соответствующим блокам.

Команда КВН Миасского филиала ЮУрГУ «Почтальон» образовалась в апреле прошлого года и первым делом тогда поехала пробовать свои силы в Кыштым на Открытую обучающую лигу КВН. В этом году она повторила попытку — и рост налицо! Даже играя неполным составом (близость сессии даёт о себе знать), ребята сумели победить все молодые команды в своём блоке и взобраться на пьедестал почёта.

За несколько дней до этого, 17 мая, «Почтальон» совершил полезный тренировочный выезд на ежегодный весенний фестиваль «Весенний Fresh» в Златоуст. Традиционно на этом турнире выступают очень сильные команды — вот и в этот раз всероссийский фестиваль посетили маститые команды из Екатеринбурга, Оренбурга, Челябинска, Магнитогорска, Златоуста и других городов. Сражаясь против сильного, сам становишься сильнее. Так оно и оказалось.

Выигранные деньги ребята планируют потратить на костюмы для выступления. «Это точно будет не классика, никаких рубашек и пиджаков, — говорит руководитель команды Вячеслав Кислинский. — Как определимся окончательно и закажем, вы узнаете первыми».



WORK PEOPLE

Работать и отдыхать

В этом году графики летних учебных практик как никогда плотные и почти не дают возможности отправиться далеко и надолго.

Однако всё же нашлись несколько человек, вызвавшие наработать ещё больше практических умений — пять наших студентов едут в этом году работать в студенческих трудовых отрядах!

Педагогические отряды

(рассредоточились по области):
Влад Козлов (ММФ, первый курс);
Иван Мурдасов (ЭТФ, первый курс);
Илья Гурьевской (ЭТФ, первый курс)

Строительные отряды

(отправляются на север):
Радик Аяпов (ММФ, второй курс);
Никита Островских (ММФ, второй курс).

Завидно представить, с каким багажом опыта придут ребята. Будем надеяться, в следующем году больше человек смогут испытать рабочую жизнь в мягком варианте.

Для тех же, кто ещё не составил дополнительных планов на лето, есть хороший вариант — традиционное летнее оздоровление от ЮУрГУ за 10-20% от реальной стоимости (см. схему справа).

P.S. Напоминаем, что путёвки ЮУрГУ выдаёт только студентам-бюджетникам, сдавшим сессию без троек и «хвостов». Подробности — vk.com/otdihaysusu и у заместителя директора по воспитательной работе Екатерины Владиславовны Савельевой (ЭТФ, каб.2).

Алёна Коваленко, ММФ

ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ 2016

ОТДЫХАЙ — СТУДЕНТ —

«ОЛИМП» ★ 1 - 12 ИЮЛЯ ★ 14 - 25 ИЮЛЯ ★ 27 ИЮЛЯ - 7 АВГУСТА ★ 9 - 20 АВГУСТА	«ЗОЛОТОЙ ПЛЯЖ» ★ 26 ИЮНЯ - 10 ИЮЛЯ ★ 10 - 24 ИЮЛЯ ★ 24 ИЮЛЯ - 7 АВГУСТА
«ЮНОСТЬ» ★ 1 - 10 ИЮЛЯ ★ 11 - 20 ИЮЛЯ	«СОСНОВАЯ ГОРКА» ★ 1 - 14 ИЮЛЯ ★ 16 - 29 ИЮЛЯ ★ 31 ИЮЛЯ - 13 АВГУСТА
«АЙ» ★ 1 - 10 ИЮЛЯ ★ 11 - 20 ИЮЛЯ	

ВКУП ПУТЕВОК С 1 ИЮНЯ (С 10:00 ДО 16:00)

Всемирный день без табака

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения.

Россия — одна из самых курящих стран мира (63% сознательной части населения). Частота курения у нас также одна из самых высоких среди индустриально развитых стран, притом что в России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек. Курение «вырывает» из жизни человека от 13 до 23 лет. Курящие мужчины в среднем живут 54-56 лет.



Главный вред от курения наносит табачный дым. В нём содержатся около 4000 веществ, многие из которых смертельно опасны: окись углерода, поражающая сердце и сосуды, около 40 канцерогенов и др.

С курением табака связаны:

- 85%** случаев рака лёгких;
- 80%** случаев хронических заболеваний органов дыхания;
- 30%** случаев смерти от ишемической болезни сердца и **15%** заболеваний сосудов головного мозга.

Курение быстро лишает привлекательности. **Голос** теряет чистоту и становится грубым и хриплым вследствие набухания голосовых связок и слизистый оболочки гортани под влиянием табачных ядов. Утрата свежести и эластичности кожи, **ранние морщинки** объясняются нарушением питания кожи из-за сужения кровеносных сосудов.

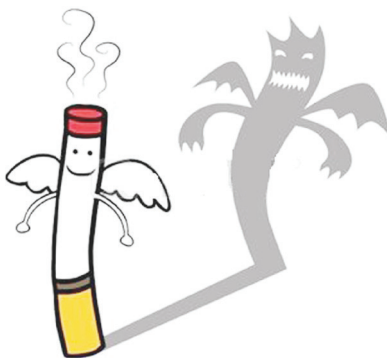
Никотин, содержащийся в табаке, — высокотоксичный алкалоид. Он стимулирует выброс адреналиноподобных веществ в кровь, что приводит к **спазму артерий**. По суженному сосуду кровь продвигается медленнее — это нарушает доставку кислорода к сердцу, мозгу, почкам и периферическим сосудам нижних конечностей. Замедление тока

крови ведёт к застойным явлениям в сосудах и **тромбообразованию**.

Длительный спазм сосудов ног приводит к необратимым изменениям в сосудистой стенке. Она утолщается, идёт постепенная облитерация (закрытие) просвета сосуда, что приводит к нарушению кровоснабжения мышц ног. Это вызывает сильные **боли при ходьбе. Ноги забнут** даже в тёплую погоду, в холодную — тем более.

У курящих понижено содержание кислорода в крови, так как часть гемоглобина блокирована угарным газом табачного дыма. Жизненно важные органы находятся в состоянии кислородного голодания (**гипоксии**). В результате гипоксии миокарда (сердечной мышцы) возникают приступы стенокардии (**«грудной жабы»**). Даже незначительная физическая или эмоциональная нагрузка усиливает боль. Затянувшийся приступ стенокардии может привести к омертвлению участка мышцы сердца — **инфаркту** миокарда, опасному для жизни.

Сердце курящего человека работает больше, чем сердце некурящего, на 15-18 ударов в минуту. При усиленной работе и постоянном недостатке кислорода сердечная мышца слабеет и перестаёт справляться с повышенной нагрузкой — развивается **сердечная недостаточность**.



Махнули на себя рукой?

Каждый человек должен знать, что его здоровье только на 8-10% зависит от медицинского работника, тогда как на 60-65% — от его образа жизни.

Если вы решили бросить курить, бросайте сразу. Чем решительнее — тем лучше. В первые дни отвыкания могут возникнуть раздражительность, головкружение, плохой сон, болезненные

ощущения в области сердца. Такое состояние длится обычно 2-4 дня, но может затянуться и на 2-7 недель. Но всё временно.

Постепенно эти явления затихают. Самочувствие улучшается, головные боли проходят, налаживается сон и аппетит, человек становится бодрее, работоспособность повышается. При отказе от курения уже через 1-3 года организм полностью восстанавливается, значительно улучшается состояние сосудов.

Через 20 минут пульс и кровяное давление возвращаются в норму.

Через 12 часов содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений;

Через 3 дня организм полностью очищается от никотина.

Через 2-12 недель улучшается кровообращение и функция лёгких.

Через 3-9 месяцев функция дыхания улучшается на 10%.

Через 5 лет риск инфаркта миокарда сокращается в 2 раза.

Через 10 лет риск возникновения рака лёгких снижается в 2 раза.

Первый шаг от сигареты

Назначьте «день отказа». Ваши родные и близкие должны знать о нём и поддерживать вас. Будет легче бросить курить одновременно с кем-нибудь из друзей или сослуживцев.

Уничтожьте привычки, которые ответственны вашему типу курения: утренний кофе с сигаретой, кресло перед телевизором с сигаретой и т.п.

Покупайте ту марку сигарет, которая вам нравится меньше всего;

Постарайтесь сделать так, чтобы курение вам мешало;

Не курите автоматически — курите только когда действительно хочется;

Найдите предмет, чтобы держать в руках вместо привычной сигареты, например игрушку-антистресс.

Включите в рацион побольше овощей, фруктов, пейте больше воды — это способствует очищению организма;

Откладывайте время первой затяжки каждый день на час и сократите количество выкуриваемых сигарет. Сократив его до минимума, скажите сигарете «нет».

Когда вы бросили курить, не позволяйте себе ни одной сигареты! Иначе она потянет за собой другую.