

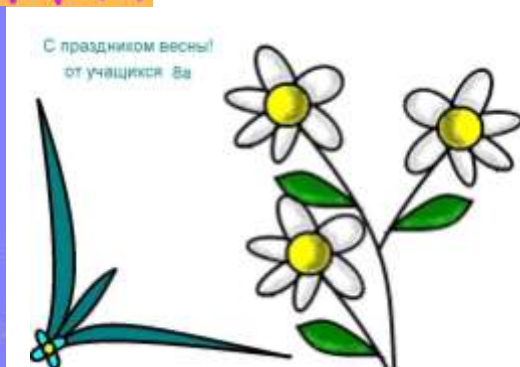
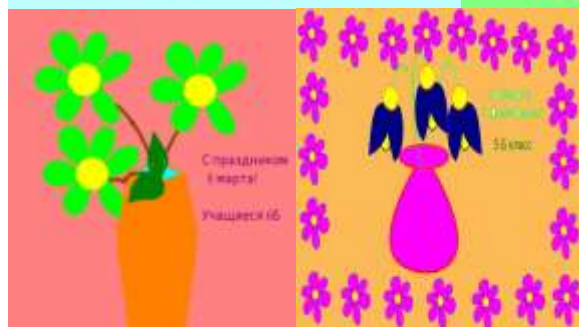
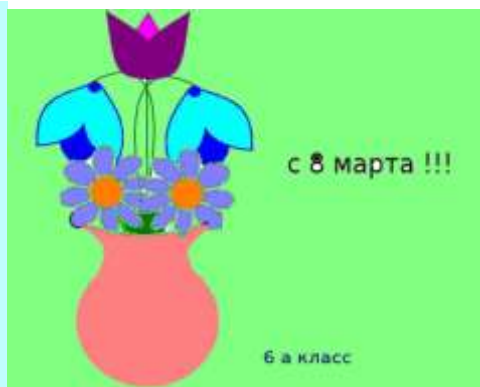
# ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Газета основана в сентябре 1999

30.03.2015 № 7

**Дорогие женщины!**

Примите сердечные поздравления с прекрасным весенним праздником – Международным женским Днём! Желаем, чтобы самые прекрасные чувства согревали ваши сердца, чтобы вы всегда были окружены вниманием родных и близких. Пусть дети и внуки радуют вас своими успехами, а мужчины - вниманием. Любви, счастья, радости, света, добра и здоровья! С праздником Весны. В знак признательности, любви и уважения примите эти цветы!



В этот день Восьмого марта  
Праздник женщин всей  
страны,  
Все, сидевшие за партой,  
Вам, Учитель, мы должны

Много теплых слов признания  
Беспорной правоты  
В трудном деле воспитания  
В детских душах доброты!

Ваша жизнь полна труда,  
Будем помнить вас всегда!

И пусть порой вас огорчаем и заставляем  
вас краснеть,  
Но в Женский день мы обещаем: учиться  
будем, не болеть!



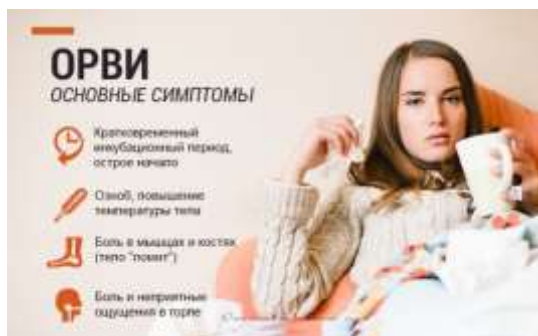
**ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)** – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Среди возбудителей, наиболее частыми являются – вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы и риновирусы. В зону поражения ОРВИ входят — нос, околоносовые пазухи, горло, гортань, трахея, бронхи, легкие. Под «прицелом» также находится конъюнктив (слизистая оболочка глаза).

Заболевание ОРВИ является одним из самых распространенных инфекционных болезней. Больше всего ей болеют дети, посещающие детский сад, школу – до 10 раз в год. Это обусловлено еще не сформировавшимся иммунитетом, близком контакте друг с другом, отсутствие знаний и/или нежелание соблюдать превентивные меры во избежание заражения. Другими группами, входящими в зону риска являются студенты, учителя, офисные сотрудники, медработники и другие. Однако взрослые обычно меньше болеют острыми респираторными заболеваниями вирусной этиологии, что связано со сформировавшейся иммунной системой, а также ее стойкостью к данным заболеваниям из-за других перенесенных болезней. Однако, даже если взрослый человек не восприимчив к развитию данной инфекции в организме, и у него отсутствуют явные признаки заболевания, он может являться просто носителем инфекции, заражая всех вокруг себя.

## «Школу закрыли на карантин!»

В Нижнем Тагиле эпидемия ОРВИ и гриппа. В 11-ти школах и 15-ти садиках Нижнего Тагила приостановлен учебный процесс на неделю. В приказе о закрытии образовательных учреждений на карантин говорится, что среди учеников и дошкольников превышен допустимый порог заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Сейчас учебный процесс приостановлен в школах: № 20, 32, 30, 44, 45, 36, 55, а также Политехнической гимназии, гимназии №86 и Горно-металлургической школе. В социальных сетях школьники ликуют – неделя внеплановых каникул, но домашние задания никто не отменял.



Острая респираторная вирусная инфекция имеет сезонность. Так, больше всего случаев заболеваемости отмечены в период с сентября—октября по март—апрель

## Как передается ОРВИ?

ОРВИ передается преимущественно воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, близком разговоре), однако возможно заражение при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия и дальнейший контакт рук с ротовой полостью) или контакте с предметами носителя инфекции (посуда, одежда). Когда человек подхватывает инфекцию, он сразу же становится ее носителем. При первых же признаках ОРВИ (общее недомогание, слабость, насморк) – больной начинает заражать всех, кто его окружает. Как правило, первый удар берут на себя родные, рабочий коллектив, люди в транспорте. Именно этим обусловлена рекомендация – при первых признаках ОРВИ, больному оставаться дома, а здоровым людям, если СМИ сообщают о вспышке данного заболевания, избегать пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, праздничные собрания на улице и т.д.).

### Симптомы ОРВИ.

Начало ОРВИ характеризуется такими симптомами, как заложенность носа, насморк, зуд в носу, чихание и покраснение глаз. При этом выделяемый слизистый секрет жидкий и прозрачный.

Через сутки секрет становится вязким и густым, а его цвет приобретает желтоватый или зеленоватый оттенки. Температура тела начинает подниматься до 37,5-38 °С, что свидетельствует о начале борьбы иммунной системы с инфекцией.

Мы советуем вам быть внимательными к своему здоровью. Начинайте каждый день с зарядки!

## Профилактика ОРВИ



Профилактика ОРВИ включает в себя следующие рекомендации:

- при оглашении эпидемии в Вашем районе проживания носите маски;
- не допускайте переохлаждения организма;
- питайтесь преимущественно здоровой пищей, обогащенной витаминами и минералами, особенно осенью, зимой и весной;
- старайтесь в это же время употреблять в пищу природные антибиотики, такие как – чеснок и лук;
- чаще проветривайте жилое и рабочее помещение;
- если в доме есть больной ОРВИ, тогда выделите ему для отдельного пользования столовые предметы (вилки, ложки, посуду), постель, полотенца, а также дезинфицируйте ежедневно дверные ручки и другие предметы, с которыми контактирует пациент;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- проходите вакцинацию, но не бесплатными препаратами, а дорогостоящими и проверенными вакцинами;
- закаляйте свой организм;
- старайтесь больше двигаться;
- откажитесь от курения;
- если Вы во время эпидемии часто бываете в местах большого скопления людей, по приходу домой делайте промывание носовых ходов слабо соляным раствором;
- избегайте мест большого скопления людей, если на то нет необходимости.

## 6 ступеней защиты

**1. Иммуитет.** Одним из важнейших факторов, необходимых для проникновения в организм инфекции и нанесения ему ущерба является – ослабленный иммунитет. **Как укрепить иммунитет?** Делайте по утрам легкую разминку, займитесь спортом, больше прогуливайтесь на свежем воздухе, избегайте стресса. При наличии кариеса, насморка, гастрита и других болезней обязательно обратитесь к врачу, чтобы их своевременно вылечить. Наличие болезни ослабляет реактивность иммунной системы и делает организм уязвимым к другим болезням.

**2. Питание.** Витамины и минералы – поддерживают здоровье и работу всех органов и систем, в т.ч. и иммунитета. Осенью, зимой и весной, несмотря на наличие некоторых фруктов и овощей на прилавках магазинов, все же ощущается недостаточный их выбор. Тем не менее, необходимо заставлять себя кушать максимальное количество растительной пищи, т.к. именно в ней содержится большое количество витаминов и минералов. Особенно сделайте акцент на употребление продуктов, богатых на витамин С. В то же самое время, нужно минимизировать потребление газировок, чипсов и другой малополезной и вредной пищи, отказаться от алкоголя, и в обязательном порядке – от курения.

**3. Витамины.** Как мы уже и говорили, зимой не всегда удается создать сбалансированное меню, богатое на витамины и минералы. Чтобы избежать их недостатка в организме (гиповитаминоз и авитаминоз) можно употреблять витаминно-минеральные комплексы. Они помогут не только укрепить организм и дополнительно защитить его от инфекции, но и обогатить его витамином D, который без солнечных дней получить не всегда просто.

**4. Личная гигиена.** Мытье рук после улицы – это обязательная константа, которая даже не обговаривается. Однако нужно помнить и то, что необходимо избегать контакта немытых рук с лицом. Если у Вас есть ребенок, приучите его пользоваться только своими предметами личной гигиены.

Об использовании одной посуды многими сотрудниками компании — это классика жанра. Не пейте из чужих чашек, не используйте чужие ложки и вилки, не пейте из горла водичку по кругу!

**5. Одежда.** Переохлаждение организма, и тем более его обморожение снижает реактивность иммунитета, и соответственно делает его более уязвимым перед вирусами и бактериями.

Одевайтесь всегда по погоде. Особенно этот вопрос актуален весной, когда на улице солнышко пригрело, и после зимы так и хочется скинуть с себя пару лишних килограмм одежды. Ведь зайдя в тень человек сразу же ощутит прелесть обманчивости весенней погоды.

Еще один момент – отапливаемые магазины. Зашел, вспотел за минут 15-20, расстегнул пару верхних пуговиц куртки, вышел на улицу, а тут прохладный ветерок. Эта ситуация у многих людей заканчивается простудным заболеванием.

Шапка, печатки, шарф, хомут – обязательные атрибуты прогулки на улице в весеннюю пору. И не допускайте прогулки в мокрой обуви!

**6. Окружающие люди.** Если Вы пользуетесь общественным транспортом, то, в период ОРЗ, наверное, частенько слышите чихающих и кашляющих людей. Эти 2 симптома являются работой организма по очищению дыхательных путей от чужеродных предметов/микроорганизмов. Нахождение в плохо-проветриваемом помещении с такими людьми, несет в себе риск заболеть острыми респираторными заболеваниями. Есть возможность вместо транспорта пройтись пару остановок пешком по улице, отлично, сделайте это! Избегайте также праздничных ярмарок, концертов и т.д. Таким образом Вы минимизируете возможность подцепить чужую инфекцию.



## Вот и весна пришла!

Самое веселое время года – весна. В это время года все пробуждается от зимнего сна. В этом году весна немного запоздала, но зато сейчас стоит чудесная погода. С земли ещё не сошел снег, а в душу просится весна. На ясном небе сияет ослепительное солнце. Сосульки на домах начали хныкать, плакать: они не хотят покидать свои уютные места. Зажурчали весенние ручейки. Они серебрятся от солнечных лучей. На улицах началась суета. Деревья голы, но уже живут, дышат. Ведь именно с приходом весны просыпаются звери, прилетают птицы, и как будто заново начинается жизнь. Природа наряжается в яркие краски. Как здорово просыпаться утром под пение птиц! Как приятно выйти на улицу и вдохнуть запах теплого ветерка! Здравствуй, весна-красна!

*От редакции*



### ПОГОВОРКИ:

Юг веет – старого греет.  
Весны дышит теплом – пахнет от неё добром.  
Весной сверху течет, а снизу морозит.  
Весна днём красна (т.е. не сплошь, а днями).  
Вода с гор потекла – весну принесла.  
Весна отмыкает ключи и воды.  
Ранняя весна – большое половодье.  
От большой весенней воды жди беды.

## Накормили птиц.

Экологическое воспитание в нашей школе начинается с 1-го класса. Ежегодно в школе проводится акция «Накорми птиц», когда школьники вместе со своими родителями делают кормушки для птиц, а потом развешивают на территории школы на деревьях. Ученики начальной школы и в этом году не остались равнодушными и изготовили кормушки для птиц. В ход пошли все подручные материалы: пакеты из-под молочных продуктов, пластиковые бутылки, коробки из-под конфет, обрезки фанеры или ДВП. Конечно, сейчас можно купить в магазине готовую кормушку, но гораздо интереснее сделать ее самим. При изготовлении кормушки не стоит увлекаться слишком сложными и причудливыми конструкциями, которые могут только отпугнуть птиц. Вот несколько простых способов смастерить кормушку: самые простые в изготовлении кормушки – из картонных пакетов из-под соков или молочных продуктов, нужно прорезать в них окошко, отогнуть вырезанный над отверстием клапан; удобны различные варианты кормушек – автоматов, в которых пища высыпается постепенно по мере её потребления. Для этого можно применить укрепленную вверх дном большую пластиковую бутылку; кормушку можно сделать из двух небольших кусков фанеры, четырех брусков и четырех реек. Виталий Бианки писал: «У зверей да птиц всё дело в сытости. Хороший обед изнутри греет, кровь горячей, по всем жилкам тепло разливается. Под кожей жирок – лучшая подкладка под теплую пуховую шубку. Сквозь перо проймет, а жир под кожей никакой мороз не прошибает. Если бы пищи вволю, не страшна была бы зима. А где зимой взять её – пищу?» Мы призываем всех учеников школы ежегодно принимать участие в этой акции и кормить птиц. Взрослые, вы конечно серьезные люди, но давайте тоже поможем вместе пернатым друзьям.

### Весенние приметы по животным и насекомым:

1. Лягушка весной сильно квакает – пора сеять яровые хлеба.
2. Если лягушки заквакали и опять замолкли, то, когда будет колос наливать, погода испортится.
3. Весной в лужах много головастика – к урожаю.
4. Если первыми покажутся бабочки-крапивницы, то лето будет засушливое, а если лимонницы – мокрое.
5. Комаров весной не видно – к сухому лету.
6. Много комаров – готовь короб по ягоды, много мошкары – готовь лукошек по грибы.
7. Увидеть утром паука – к жаркому и солнечному дню.
8. Над лесными тропинками навозный жук летает – будет хорошая погода.
9. Лягушки расквакались – быть дождю.



### Кутерьма.

Когда от весны удирала зима,  
Такая вокруг началась кутерьма  
И столько на землю свалилось хлопот,  
Что утром, не выдержав,  
.. тронулся