

## 2020 год – год памяти и славы.

Юбилейная, 75-я годовщина со Дня Победы в Великой Отечественной войне, которая будет праздноваться в 2020 году, стала причиной объявления следующего года Годом памяти и славы. Соответствующий указ от 8 июля 2019 г. № 327 уже подписан российским президентом Владимиром Путиным и размещён на официальном портале правовой информации. Организация тематических мероприятий возложена на членов организационного комитета «Победа».



В тексте президентского указа говорится о важности сохранения исторической памяти народа. Именно для этого и будут проводиться тематические мероприятия в 2020 году. В документе отмечается также, что это решение приурочено к 75-й годовщине со Дня Победы в ВОВ. Правительству РФ должно за месяц обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий. Органам исполнительной власти в регионах рекомендовано осуществлять необходимые мероприятия в рамках его проведения.

Напомним, 20 января 2019 года прошло празднование 75-летия освобождения Новгорода от немецко-фашистских захватчиков.  
*Федотова Анастасия, 29 СД.*

## Институт Медицинской Радиологии.

22 августа 1958 г. было принято специальное правительственное постановление об организации и строительстве Института медицинской радиологии Академии медицинских наук СССР (ИМР АМН СССР) в городе Обнинске. Оно явилось следствием насущной необходимости, возникшей перед обществом в связи с широким применением атомной энергии в мирных целях, в развитии новых диагностических, лечебных и исследовательских технологий в медицине и биологии на основе применения ионизирующих излучений, а также модификаторов их действия. Принимая во внимание масштабность научных и практических задач, стоящих и успешно решаемых институтом, Президиум Российской академии медицинских наук в 1992 году преобразовал его в Медицинский радиологический научный центр Российской академии медицинских наук (МРНЦ РАМН). Академик АМН СССР, профессор Георгий Артемьевич ЗЕД-ГЕНИДЗЕ – организатор и первый директор института. Родился 6 марта 1902 года в Тбилиси.



Он возглавлял в течение почти 20 лет кафедры рентгенологии и радиологии в 1-м Ленинградском институте им. И.П. Павлова, затем в Военно-морской медицинской академии и в Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова. За эти годы им разработаны теоретические основы рентгеноанатомии и рентгенофизиологии костной ткани в возрастном аспекте, диагностики фиброзных остеоидострофий, костно-суставного туберкулеза, огнестрельных, травматических и радиационных повреждений костного аппарата. В 1960 году Г.А. Зедгенидзе был избран действительным членом Академии медицинских наук СССР, а затем стал почетным членом научных ассоциаций радиологов Болгарии, ГДР, Франции и Чехословакии. С его именем связано начало экспериментальных рентгенологических исследований, которые получили широкое применение при изучении функциональных и анатомических изменений, возникающих при лучевой болезни и местных радиационных поражениях. Он много сделал также для разработки рентгеноконтрастных и радиоизотопных методов диагностики и особенно для совершенствования методов лучевой терапии онкологических больных.

В декабре 1978 г. после защиты докторской диссертации НИИ медицинской радиологии возглавил Анатолий Фёдорович ЦЫБ  
*Кульба Галина, 29 СД.*

## Донорство.

Донорство – это добровольная и осознанная сдача крови.

Процедура забора крови не долговременна по времени. Вместе с осмотром врача она займет около получаса.

Важным условием является то, что донором не может быть гражданин, которому не исполнилось 18 лет.

Существует ряд правил, которые нужно соблюдать при сдаче крови.

Всем, кто принял решение стать донором, необходимо взять с собой паспорт, студентам – и паспорт, и студенческий билет. Донор должен не менее года иметь прописку в Калуге или Калужской области.



Есть также перечень противопоказаний к донорству:

— Оперативные вмешательства, в т.ч. аборты - отвод 6 месяцев со дня оперативного вмешательства.

— Нанесение татуировки или лечение иглоукалыванием - отвод 1 год с момента окончания процедур.

— Пребывание в загранкомандировках длительностью более 2 месяцев - отвод 6 месяцев.

— Ангина, грипп, ОРВИ - отвод 1 месяц после выздоровления.

— Период менструации - отвод 5 дней со дня окончания менструации.

— Прием антибиотиков - отвод 2 недели после окончания приема.

— Прием алкоголя - отвод 48 часов.

— Простудные заболевания (грипп, ОРВИ, ангина) - отвод 1 месяц.

— Беременность - отвод 1 год.

Абсолютными противопоказаниями являются такие болезни, как:

— ВИЧ;

— Сифилис;

— Онкологические заболевания;

— Любые заболевания крови;

— Вирусные гепатиты;

— Туберкулез;

— Наркомания и алкоголизм;

— Паразитарные заболевания;

— Сердечно-сосудистые болезни;

— Психические расстройства;

— Гнойные заболевания кожи и еще ряд некоторых кожных заболеваний;

— Также трансплантация органов и тканей, операции на желудке, почках, селезенке, желчном пузыре.

Кровь можно сдать в отделениях переливания крови и в больницах, которые имеют специальные лаборатории.

Хамис Курбанова, 19 ЛД.



### ДЛЯ СДАЧИ КРОВИ

ЗА 72 ЧАСА

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА:  
АСПИРИН, ДРУГИЕ  
АНТИКОАГУЛЯНТЫ,  
АНАЛЬГЕТИКИ



ЗА 48 ЧАСОВ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ  
ОТ ЛЮБОГО  
АЛКОГОЛЯ



НЕЛЬЗЯ

ЗА 24 ЧАСА

МОЖНО



мясные,  
колбасные  
продукты



молочные  
продукты,  
яйца



рыбу,  
морепродукты



масло  
сливочное/  
растительное



жирные,  
копченые,  
острые  
продукты



шоколад,  
орехи,  
бананы



сок, компот,  
сладкий чай,  
минеральная  
вода



крупы,  
макароны  
на воде



сушки



птица



овощи и фрукты

УТРОМ В ДЕНЬ КРОВОДАЧИ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗАВТРАКАЙТЕ:



сладкий  
чай



каша  
на воде



сушки и сухари



бутерброд  
с вареньем

НЕ КУРИТЬ ЗА 2 ЧАСА  
ДО СДАЧИ КРОВИ



## ТОП-3 книги, которые нужно прочесть до экранизации.

### 1. «Маленькие женщины» - Луизы Мэй Олкотт. Описание книги.

Эта светлая, теплая и нежная история прекрасно подойдет для тех моментов, когда очень хочется, чтобы в жизни появилось немного тепла. Эта прекрасная книга словно микстура от депрессии, хандры и меланхолии. Сестры Марч, девочки из обедневшей американской семьи конца 19-го века, стремящиеся стать достойными любви своих родителей. Каждая героиня – жемчужина повествования со своим характером, стремлениями. Серьезная красавица Маргарет, ветренная с мальчишечьим характером Джо, добрая Бесс, утонченная Эмми; все они любящие свою семью, у каждой свой талант и изюминка. Эта книга как солнечный свет весеннего утра, как журчание ручья. Она пахнет корицей и детством, вдохновляет и доставляет немало приятных минут, о которых вспоминаешь с улыбкой.

Премьера фильма: 30 января 2020 года.



### 2. «Зов предков» - Джека Лондона.

Описание книги:

"Зов предков" - рассказ об удивительной судьбе собаки по кличке Бэк. Бэк был похищен, увезен на Аляску и продан золотоискателям. Непросто было домашнему псу приспособиться к жизни в суровых краях дикого Севера. Но, выдержав все испытания, он стал сильным, выносливым и бесстрашным зверем. В душе собаки борются два нача-

ла: любовь и преданность хозяину и голос природы, зов хищника, зов дикости и первобытной жестокости.

Премьера фильма: 20 февраля 2020 года.



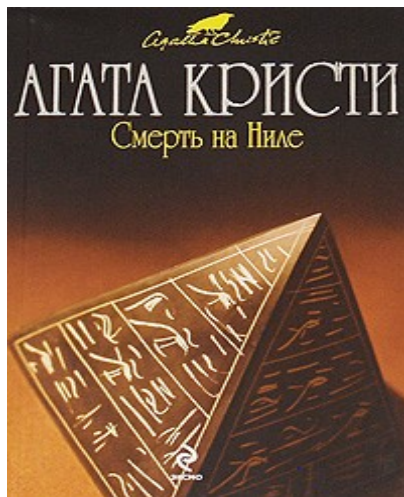
### 3. «Смерть на Ниле» - Агата Кристи.

Описание книги:

На роскошном пароходе "Карнак", плывущем по Нилу, убита молодая миллионерша, недавно вышедшая замуж и, как выяснилось, имевшая множество врагов среди пассажиров. Любой мог убить самоуверенную и нагловатую девушку, укравшую жениха у лучшей подруги. Но ни один из вероятных подозреваемых не совершал этого преступления... К счастью, на пароходе находится великий сыщик Эркюль Пуаро, который знает все общество, представленное в круизе, еще по Лондону, и в курсе возможных мотивов каждого из присутствующих. И, конечно, первое, о чем задумывается бельгиец, – это о "любловном треугольнике", состоявшем из убитой, ее свежеспеченного мужа и очень темпераментной женщины, которую тот бросил ради миллионерши...

Премьера фильма: 8 октября 2020 года.

*Атажанова Дилнавоз, 19 СД.*



## День Святого Валентина.

Уже совсем скоро наступит 14 февраля, а если быть точнее День Святого Валентина или, как многие его называют - День Всех Влюбленных.

Удачнее дня и не придумаешь для того, чтобы сделать подарок своей (-му) девушке или парню. В этот день влюбленные парочки ходят на мелодрамы, в кафе, парки аттракционов или на каток. Этот день всегда пропитан любовью, этими нежными чувствами, придающими жизни свой, нежно-розовый, оттенок. Однако, знаете ли Вы, с чего вообще пошел этот праздник, получивший название День Святого Валентина? Есть много разных и красивых легенд, о некоторых Вы сейчас и узнаете.



Согласно одной из легенд, во время позднего средневековья жил Валентин, обычный полевой врач и священник. В то время император запрещал влюбленным солдатам жениться друг на друге, а Валентин совершал брак, втайне от императора. Но его поймали и приговорили к смерти. Однако, Валентин влюбился в дочь императора и перед смертью написал ей любовное послание, которое впоследствии было названо «валентинкой». На записке была подпись "Твой Валентин". Девушка получила эту записку только после его казни, что состоялось 14 февраля. В западных странах стало принято писать на валентинках: «Be my Valentine?», ссылаясь на эту легенду.

Другая легенда состоит в том, что древние римляне, чтобы повысить рождаемость, придумали

игру, суть которой заключалась в том, что все незамужние девушки 14 февраля писали на пергаменте свои имена и складывали их в одну корзину. После чего, холостые парни, полагаясь на удачу, вытягивали случайный кусочек пергамента и ближайший год проводили с той девушкой, чье имя им попало. Существует множество легенд, романтических и не очень, однако менее значимым они праздник не делают.

*Соба.*

### **Как быстро и качественно выполнить домашнюю работу.**

- Работай в удобной и хорошо освещенной комнате.

- Сидеть за столом следует на удобном и мягком стуле. Также, не работай на полу или кровати - эти места могут вызвать сонливость и сделать тебя рассеянным. Заниматься обязательно нужно в комнате с хорошим освещением, чтобы не пришлось напрягать глаза во время чтения.

- Избавься от того, что может отвлекать, отложи электронные устройства.

- Выключи телефон, компьютер (если они не нужны тебе для работы), телевизор. Попроси родных, чтобы тебя не беспокоили, пока ты выполняешь домашнее задание.

- Начни делать уроки сразу после того, как придешь домой. Если откладывать до позднего вечера, может случиться так, что ты будешь сидеть с домашним заданием допоздна, человеку трудно работать, когда он устал. Соответственно, не стоит откладывать уроки на утро - ты можешь не успеть выполнить все задания.

- Делай перерывы между уроками.

- Ты не справишься с работой быстрее, если будешь сидеть над ней часами без отдыха. Приблизительно каждые 25 минут делайте перерыв на 5 минут, чтобы размяться и дать мозгу и телу

возможность отдохнуть.

- После того, как закончишь домашнюю работу, займись чем-нибудь интересным.

Можно считать это, своего рода, вознаграждением. Сходи к другу, выйди с ним на прогулку, побалуй себя чем-нибудь вкусненьким, когда всё закончишь. Когда ты помнишь, что после выполнения домашнего задания тебя ждет заслуженный отдых, это мотивирует тебя к более эффективной работе.

*Хамис Курбанова, 19 ЛД.*

***Огромное спасибо, что прочли эту газету!***

***Спасибо Федотовой Светлане Георгиевне за проверку на грамотность,***

***Линовицкой Белле Игоревне за предоставленную дополнительную информацию,***

***Стеколыцкиной Анастасии за помощь на протяжении всего времени составления газеты и авторам, которые написали такие замечательные статьи!***

*Краузовская Ксения, 29 СД.*

