



## 6 января-ДЕНЬ ФИНАНСОВОГО РАБОТНИКА

Еще в 4 году до н.э., римский философ Сенека говорил о том, что «деньгами нужно управлять, а не служить им». Те государственные умы, до которых дошла эта глубокая мысль, сумели поднять свою страну очень высоко, ведь финансы — основа любого государства, сердце любого предприятия и немаловажный фактор устройства каждой семьи.

Кто такой финансист?

Английский философ Томас Карлейль утверждал, что «главный орган человеческого тела, на котором держится душа, — кошелек». Звучит цинично, но, если подумать, вполне справедливо. Без четкого регламента доходов и расходов обойтись невозможно никому, а характер, привычки, манера поведения человека, как правило, основаны на материальном уровне его. И хотя бедность не порок, мы больше ценим человека, способного избежать ее.

Финансист — главная фигура в любом деле. Этот умный, образованный человек обязан предугадать все повороты развития, учесть риски, взвесить расходы и доходы. И в маленькой фирме, и на бирже с миллионным оборотом, и в Министерстве финансов страны хороший финансист всегда пользуется уважением.

Финансы могут мир перевернуть,  
И силы новые в любого же вдохнуть.  
Но нужно их умело так распределить,  
Чтоб попусту потоки денег не спугнуть.

Лишь финансисты справятся с задачей этой,  
И это будет легче им всего на свете.  
Желаем вам потоки денег увеличить,  
И никогда совсем не ограничить.

Жизнь зависит от финансов напрямую,  
Поздравленья это финансистам адресую.  
Благополучие вы нам все создаёте,  
В достатке ежедневно жить даёте.

Желаем вам роскошной жизни, верной,  
В судьбе бывать в рядах лишь первых.  
Карьеры и стремительной, и лучшей,  
И комплиментов в этот день не переслушай.





# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Зима время переохлаждений и простуд. Нам приходится сталкиваться с минусовыми температурами, сменой температуры воздуха с минуса на плюс. Белорусская зима славится своим непостоянством. Одеться по погоде не всегда получается. Все это приводит к простудам: плохое самочувствие, заложенность носа, боль в горле, температура. Наш организм надо подготовить к встрече с пониженными температурами, повысить его защитные силы. Для этого существует ряд возможностей: проведение в сентябре – ноябре профилактических прививок от гриппа; правильная диета с достаточным количеством овощей и фруктов с большим содержанием витамина С и каротина, фитонцидов; одежда по погоде; ограничение посещений массовых мероприятий и общественных мест с большим количеством людей в период повышенной заболеваемости; закаливание организма. Оздоровительные процедуры позволяют организму повысить адаптацию к различным условиям окружающей среды. Так, в случае резкого повышения или снижения температуры окружающей среды организм закаленного человека резко реагирует расширением или сужением кровеносных сосудов на возникшую угрозу сильного перегрева либо охлаждения, и ограничит либо повысит теплоотдачу. Незакаленный организм просто не способен настолько быстро среагировать. Закаливание повышает выносливость всего организма, иммунитет, сопротивляемость к болезням, укрепляет довольно уязвимую нервную систему. Существует несколько видов закаливания, каждый из нас в праве подобрать тот, который ему больше подходит. Аэротерапия – включает воздушные ванны, длительные прогулки. Свежий воздух отлично закаляет организм посредством охлаждения рецепторов кожи, нервных окончаний слизистых оболочек, в результате чего терморегуляция организма совершенствуется. Хождение босиком полезно людям всех возрастов. На стопах сосредоточено множество точек, стимуляция которых помогает нормализовать деятельность систем и органов. Известно, что хождение босиком, даже дома по полу, а лучше в теплое время года по траве, является отличной профилактикой многих заболеваний, укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к вирусным и простудным заболеваниям; Гелиотерапия, закаливание солнцем, укрепляет нервную систему, ускоряет обменные процессы в организме, повышает иммунитет, тонизирует. Организм нужно приучать к солнечным ваннам постепенно, с учетом возраста, общего состояния здоровья и прочих факторов. Но зимой солнца в наших широтах недостаточно. Закаливание организма водой – очень полезная процедура для организма. Проводить закаливание возможно различными методами (обтирание, обливание, принятие контрастного душа, моржевание), главный принцип такого оздоровления: Начинать процедуры нужно, когда человек абсолютно здоров, со щадящих процедур. Особенно это относится к людям, страдающим какими-либо заболеваниями, и детям; Нужно обязательно соблюдать принцип постепенности временных рамок и температурного режима процедур по закаливанию; Важно проводить процедуры регулярно, не делая большие промежутки, в любое время года и при любой погоде. При длительном перерыве потребуются начать со щадящих процедур; Физические упражнения в сочетании с закаливанием повышают эффективность процедур и положительно сказываются на организме; Закаливание обычно приносит бодрость. Если после процедур человек чувствует недомогание необходимо их прекратить и проконсультироваться с врачом; Выполняя процедуры важно проводить самоконтроль: оценивать своё общее самочувствие, кровяное давление, пульс, аппетит и прочие показатели. Хотелось бы отметить в преддверье крещенских купаний, что позволить без предварительной подготовки себе это может только здоровый человек. Для организма – это стресс, каков будет на него ответ? Помните, в Ваших силах сделать все, чтобы не заболеть простудными заболеваниями в холодное время года. А если все таки заболели, постарайтесь ограничить общение с окружающим, оставайтесь дома, при чихании и кашле прикрывайте рот платком или салфеткой, вызовите врача на дом, не занимайтесь самолечением.

Подготовила врач-терапевт (заведующий) Городской поликлиники №4 г. Гродно Севастьян О.В.