

В Белгородской области продолжается загрязнение и разрушение окружающей среды. На фоне планетарных экологических проблем все заметнее проявляются признаки глобального экологического кризиса: выпадение кислотных дождей, учащение аномально гидрометеорологических явлений, изменение климата, истощение природных ресурсов. Наибольшее техногенное влияние испытывает район Курской магнитной аномалии. Основными загрязнителями окружающей среды остаются предприятия горнодобывающей, металлургической и химической отраслей, промышленности стройматериалов, транспорт.

Чистый, прозрачный воздух, настоящий на ароматах трав или наполненный морозной свежестью, бодрящий, которым хочется дышать, остается мечтой для горожан. Но нельзя ждать, когда органы власти решат все экологические проблемы. Каждый из нас не только может, но и обязан внести свой вклад в оздоровление природной среды. Как? Прежде всего, нельзя забывать, что естественными фильтрами, очищающими воздух, являются растения. За вегетативный период дерево с массой листьев 10 кг поглощает из воздуха до 500 мг ядовитого оксида серы! Сохранение зеленых насаждений, посадка саженцев в наших дворах сделает воздух чище. Еще одним путем, как сделать воздух чище, является снижение содержания в нем пыли. Вспомните наши дворы, газоны. Редко где растет чахлая трава. Мы ходим по газонам, стараясь сократить путь, забывая при этом, что земля, на которой ничего не растет, перестает быть землей для всего живого.

Мечта каждого жителя области: городской парк с большими деревьями, тенистыми аллеями, аттракционами, где можно будет восстановить силы и насладиться воздухом.

---

## **Алдамова Х.И., Сперанский С.Л. Грыжи межпозвоночных дисков**

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), Белгород*

К сожалению, почти каждый человек в той или иной степени сталкивался с болями в спине. Часто основной причиной таких болей является остеохондроз позвоночника – дегенеративное изменение межпозвоночных дисков и его крайнее проявление – грыжа межпозвоночного диска.

Цель работы: проанализировать частоту встречаемости грыж межпозвоночного диска по Хасавюртовскому району и населенным пунктам Дагестана за 2011-2012 год.

Были исследованы истории болезней с впервые выявленной грыжей межпозвоночного диска, а так же истории больных, которым уже был выставлен данный диагноз в ЛМЦ <<Вера в жизнь >> за 2011-2012 год.

Изучались больные возрастных категорий от 15 до 60 лет, прошедших обследование и лечение в ЛМЦ <<Вера в жизнь >> с января 2011г. до января 2012г. Для определения места локализации и размера грыж все пациенты проходили компьютерную томографию. Всего за период с 2011 по 2012 год в исследовании приняли участие 250 больных.

Анализ полученных данных позволил установить следующую картину заболеваемости: 35,6% приходится на городское население, 65,4% на сельскую местность.

Местность населения	Всего	%
Село	162	65,4
Город	88	35,6
Всего	250	100

У 2,4% грыжа диска шейного отдела позвоночника, грудного отдела 21,6%, пояснично-крестцового отдела 76%.

Соотношение между лицами женского и мужского пола составило **2:1** (64,4% жен и 35,6% муж).

У женщин данное заболевание встречается в 1,5 раз чаще, чем у мужчин - 35,6%(89 случаев), женщин 64,4%(161 случаев);

Наиболее частым видом грыжи является грыжа пояснично-крестцового отдела, за год с таким диагнозом лежали 190 пациентов, что составляет 76%;

Максимальное число случаев наблюдается в возрасте 35-55 лет – 167 случаев ( 66,8% от общего).

У 70% больных, лечившихся в данном центре, купировались все симптомы данного заболевания, наблюдалось улучшение общего состояния, а у 30% больных начавших лечение на ранних сроках наблюдалось полное выздоровление.

У 70% пациентов выраженное улучшение наступало на 7 сутки после появления симптомов заболевания. Но после выписки у 25% больных наблюдались возобновление симптомов заболевания, в связи с несоблюдением правил поведения установленных центром. У 30% больных наблюдалось явное улучшение, и те дегенеративные процессы, имевшиеся у больных до поступления, проходили (к примеру, больные у которых имелась протрузия диска, после нескольких курсов лечения рассасывалась). В этот процент вошли больные, которые соблюдали все правила, занимались упражнениями по укреплению мышц спины, ходили на плавание и аэробику и серьезно относились к своему положению.

**Александрова Л.Л.**

## **Интеграция на уроке зарубежной литературы**

*МОУ СОШ №9, Московская область, Павловский Посад*

Интегрированный урок – одно из новшеств современной методики. Эта технология смело вторгается в непоколебимые школьные программы и связывает на первый взгляд несовместимые предметы. Не является исключением и литература. Напротив, по своей сути, школьный предмет «Литература» является интегрированным. Он весь пронизан межпредметными связями и предлагает учащимся знания многих областей науки, искусства, культуры, а также реальной повседневной жизни.

Интеграция – это объединение в целое разрозненных частей, глубокое взаимопроникновение, слияние в одном учебном материале обобщенных знаний в той или иной области.