



Медицинский вестник

Студенческая газета

Февраль 2024
№5 (105)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

Поздравление
стр.1

С днём фельдшера
стр.3

Страничка
психолога
стр.4

Профилактика
здоровья
стр.5

День воинской
славы
стр.6

Проба пера
стр.7

2024
ГОД СЕМЬИ



23 февраля в нашей стране, начиная с 1922 года, отмечается День защитника Отечества. Название этого праздника менялось, а суть его осталась всё та же - народ чувствует тех, кто готов профессионально защитить его от врага.

*На страже страны в карауле Отечества,
Чтоб не было миру и счастью преград,
Стоит он на страже всего человечества
Овеянный славой российский солдат.
И песня над строем, и в сердце присяга,
Память вошедших в историю лет,
Да в ниточке каждой державного стяга
Солдатская доблесть оставила след.
Призвание народа – что может быть краше!
Достойнее этой не знаю наград.
И дорого всем – рядовому и маршалу
Высокое званье - российский солдат!*

Уважаемые студенты, поздравляем вас с 23 Февраля!

Желаем лёгкой учёбы и очень интересной жизни.

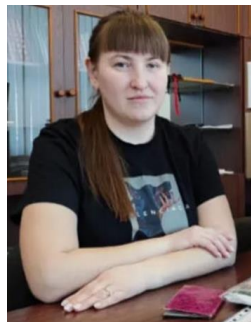
Желаем с каждым днём всё ярче проявлять свои таланты и своё мужество. Пусть каждый из вас обязательно добивается всех поставленных целей. Пусть вам всегда удаётся проявлять себя только с лучшей стороны. Будьте решительными, весёлыми, честными и отважными парнями.

*ГЕРОИ РОДИНЫ – как много в этом смысла!
И честь, и храбрость в этих двух словах.
Героями нельзя стать слишком быстро
Герой лишь тот, кому неведом страх*



20.02.2024г. В Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» для студентов второго курса специальности «Сестринское дело», прошёл информационный час: «Солдаты России». Студенты прослушали и просмотрели документальные фильмы о медсёстрах, героях специальной операции.

Вчерашние студенты, а сегодня солдаты медицинской службы.



Солдаты Отечества, воины России....

Среди множества праздников, есть особый – 23 февраля День защитника Отечества. В самом названии заложено благородное призвание и обязанность, защищать Родину и свой народ.

Во все времена отношение к нему и его профессии окружено патриотизмом и славой. День Героев Отечества очень важен для всех жителей РОССИИ, в этот день мы восстанавливаем судьбоносные страницы прошлого, преклоняемся перед нашими героями, чтим погибших.

К сожалению, Великая Отечественная война не стала последней. Афганистан, Чечня – эти слова чёрными буквами вписаны в нашу историю, окропились горькими материнскими слезами, и сейчас СВО.

Но одно можно твёрдо сказать мальчишки, девчонки, которые прошли и участвуют в этих войнах, они настоящие герои.



В преддверии праздника в библиотеке оформлена книжная выставка «Солдаты России». Книги представленные на выставке помогут совершить исторический экскурс в героическое прошлое нашей страны, узнать о славных победах российских войск, которые сыграли решающую роль в истории Отечества. Для выставки подобрана литература отражающая мужество, благородство, честь, отвагу сильной половины человечества.

Страницу подготовила библиотекарь Гасанова Н.В.

С Днём фельдшера, студент!



С Днём фельдшера!



С Днём фельдшера!



С Днём фельдшера!

Уважаемые студенты!

*Желаем хорошо учиться,
чтобы в будущем прославиться в качестве
достойного медицинского работника.
Не пропускай мимо ушей ни одной лекции,
не упускай в жизни ни одной возможности.*

*Желаем тебе легкого пути
к абсолютному овладению профессией
(а ты знаешь, что лёгких путей не бывает).*

*Желаем удачи, успехов,
верных товарищей и крутых амбиций!*

В честь празднования «Дня фельдшера» в Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК», проведены мероприятия, главной целью которых, проявить интерес обучающихся к будущей специальности, воспитать у обучающихся ответственное отношение к своим обязанностям, доброжелательное и внимательное отношение к пациентам. Мероприятия проведены преподавателями Шимовой О.А., Устьянцевой С.Г., Фёдоровой А.Н., Шевченко Е.Н., Булыгиной К.С., Волковой Т.Я..



Встреча фельдшеров первого курса, с выпускником колледжа, фельдшером ТЦМК Дерябиным А.А. мастер класс «Оказание первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях»



Неустров Виктор и Сычев Артем рассказали о неотложных состояниях и продемонстрировали мастер – класс по способам остановки кровотечений и сердечно – легочной реанимации, учащимся 9-х классов MAOU СОМК №17



Профоринтационная беседа «Мир профессии фельдшер», для учащихся 9 классов MAOU СОШ №17



Страницу подготовила Дёмышева Аделина группа 192Ф

Как улучшить настроение:

советы психолога



Дни становятся длиннее, солнце светит все ярче, но далеко не каждый человек испытывает радость от приближающейся весны. Многие в это время начинают испытывать усталость, сонливость и апатию. Настроение снижается, все раздражает.

Такое состояние выбивает из колеи и может омрачить любой день. **Существует множество способов справиться с ситуацией:**

Улыбнитесь Даже если вам плохо, попробуйте улыбнуться. Наша мимика лица способна менять настроение. Поэтому в момент, когда вам станет плохо, вспомните об улыбке.

Пообщайтесь с другом или знакомым, с которым вам всегда хорошо и комфортно. Поговорите о том, что вас обоих заставляет улыбаться: фильм, хобби. При желании поделитесь с ним своей проблемой. Вероятнее всего, ваш друг подберет правильные слова, чтобы вас приободрить.

Измените образ жизни Плохое настроение часто возникает из-за банальной усталости, неправильной организации режима труда и отдыха. Высыпайтесь. Не ленитесь выбираться на улицу, особенно в солнечный день. Даже простая прогулка может многое изменить. Заставьте себя сделать пару физических упражнений.

Найдите причины и решите проблему Последний пункт - самый важный. Если плохое настроение случается с вами редко, беспокоиться не о чем. Но если подобное происходит чаще, чем хотелось бы, обратите внимание на возможные причины. Если вы нашли причину своего плохого настроения, с ней необходимо разобраться.

Но, если самостоятельно Вам не удастся справиться с ситуацией, Вас беспокоит плохое настроение, которое не проходит более 2 недель, обратитесь к психологу.

Для записи на консультацию:

- [Напишите на почту - zhanna-didenko@yandex.ru](mailto:zhanna-didenko@yandex.ru)
- ВКонтакте личные сообщения
- Диденко Жанне Анатольевне
- Педагог-психолог свяжется с вами

*Педагог-психолог Сухоложского филиала
ГБПОУ «СОМК» Диденко Жанна Анатольевна*

А знаете ли вы? Чем полезны пробиотики и пребиотики?

«Пробиотики» и «пребиотики»: большинство людей хотя бы раз в жизни слышали эти слова, но далеко не каждый до конца понимает их значение. Вроде что-то связанное с кишечником, но что именно — вопрос. Попробуем с этим разобраться.

Пробиотики — это полезные микроорганизмы, входящие в состав микрофлоры кишечника. Их можно получить из некоторых продуктов питания: йогурт, кефир, квашеная капуста, соленья, квас.

Пребиотики — пищевые волокна, стимулирующие рост и биологическую активность полезных микроорганизмов. Содержатся во многих фруктах, луке, чесноке, злаковых и бобовых. Пребиотики не перевариваются пищевыми ферментами. Они поступают в толстый кишечник в практически неизменном виде и перерабатываются его микрофлорой.

Если кратко, пробиотики нужны для «заселения» кишечника полезными бактериями, а пребиотики — для «подкормки» благоприятной микрофлоры.

Чем полезны пробиотики и пребиотики?

Они восстанавливают микробиом кишечника, защищают от патогенных бактерий, принимают участие в синтезе витаминов, ускоряют всасывание кальция, магния и железа, положительно влияют на иммунитет, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.



Подборку подготовила Попова П. А. группа 291МС
член кружка "Здоровячок"
Руководитель: Дерябина О. М.

2 февраля - день воинской славы России

День разгрома немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

2 февраля в Российской Федерации отмечается День воинской славы России – 2 февраля 1943 года была победоносно завершена Сталинградская битва. В ходе завершающей части сражения за Сталинград (операция «Кольцо»)



войска Донского фронта под командованием генерал-полковника Рокоссовского К.К. разгромили, окруженную группировку немецких войск под командованием фельдмаршала Ф.Паулюса.

В ходе ожесточенных боев советские войска окружили и уничтожили главные силы 4-й танковой и 6-й полевой немецких армий, разгромили 3-ю и 4-ю румынские, нанесли тяжелый урон 8-й итальянской армии. В Германии впервые за годы войны был объявлен национальный траур. 200 героических дней обороны Сталинграда вошли в историю как самые кровопролитные и жестокие. Сдача города приравнивалась тогда не только к военному, но и к идеологическому поражению. Бои шли за каждый квартал, за каждый дом, а центральный вокзал Сталинграда переходил из рук в руки 13 раз.

Победа советских войск под Сталинградом стала началом коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны. За смелость и доблесть, проявленные в ходе Сталинградской битвы, 55 соединений и частей были награждены орденами, 213 — преобразованы в гвардейские, 46 — получили почетные наименования. Медалью «За оборону Сталинграда» были награждены свыше 750 тысяч защитников города.

О победе под Сталинградом знает весь мир. Она досталась дорогой ценой – около 1,2 миллиона советских солдат и офицеров отдали свои жизни, не пропустив врага к Волге. На Мамаевом кургане, ставшем эпицентром битвы, покоится прах более 30 тысяч красноармейцев, погибших в Сталинграде. В память о них установлена 85-метровая скульптура «Родина-мать» и сооружен Пантеон Славы.

Сталинград стал символом стойкости, мужества и героизма советских людей в борьбе за свободу и независимость Родины. 1 мая 1945 года приказом Верховного главнокомандующего Сталинграду было присвоено почетное звание города-героя.

Героический подвиг советских войск во время Великой Отечественной войны и в годы Сталинградской битвы навсегда останется в народной памяти.

ПРОБА ПЕРА**Бабушка , как мама, заботлива и нежна**

Бабушка, как мама, заботлива и нежна

Сердце его полно любви и тепла

Она всегда рядом,

Готова помочь и поддержать

Бабушка, как мама, хранит наши тайны

Она знает наши мечты и желания

С ней можно поговорить о самом сокровенном, она всегда будет нашим верным другом

Бабушка, как мама, простит и поймёт

В трудный час поддержит и утешит

Она научит нас мудрости и терпению

Подарит нам свою любовь и вдохновение

Бабушка, как мама, учит нас жить

Учит нас любить, верить и прощать

Она наша опора и наша надежда,

Наша любовь и наша благородность

Бабушка, как мама, милая родная

Ты всегда со мной, где бы я ни была

Твоя любовь и забота бескрайнее

Ты мой ангел-хранитель, моя звезда и луч надежды

Спасибо тебе, бабушка за всё

За твою мудрость добро и ласку.

**"Шахматная иерархия "**

Шахматы-игра для умных и смелых

Здесь иерархия строга и сильна

Кароль-владыка на шахматном поле,

Но без щита он, ни что

Ладья - как рыцарь в доспехах стальных

Конь-как всадник на быстром коне

Слон-как лучник, меткий и точный

Ферзь-как генерал, мудрый и опытный

Все они служат королю

Но каждый имеет свою роль

Пешка, как солдат на стороже

В шахматах важно знать правила

Иерархия здесь важна

Кто сильнее, кто слабее

Всё зависит от умение игрока

стихи Журавлева Ивана 193 МС



Напиши свою новость!

Хотите поучаствовать в выпуске газеты? Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту biblioteka.2022@yandex.ru

Руководитель пресс-центра: Гасанова Н.В.