



ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»  
Суходождский филиал

# Медицинский вестник

Студенческая газета

Октябрь 2024  
№2 (111)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

## В НОМЕРЕ:

**БУДНИ И  
ПРАЗДНИКИ**  
стр.1-2

**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
стр.3-5

**ПРОФИЛАКТИКА**  
стр.6

**СТУДЕНЧЕСКИЕ  
БУДНИ**  
стр.7-10

Доступ к  
выпуску  
по QR-коду



От студентов поздравления  
Пусть звучат учителям,  
Сил, здоровья, вдохновения  
Пожелать хотим мы вам.

С Днем учителя поздравим  
Наших мудрых педагогов,  
Мы желаем, чтоб в мир знаний  
Открывали вы дороги.

Чтоб уверенно вели  
Нас к намеченной вы цели,  
Долгий, трудный путь к диплому,  
Чтоб мы с вами одолели.

**СУХОДОЖДСКИЙ ФИЛИАЛ**

**С традициями милосердия  
в век инноваций**

# БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

## День учителя

День учителя - международный праздник, который отмечается ежегодно 5 октября во многих странах. День учителя - это профессиональный праздничный день всех учителей, преподавателей и всех работников имеющих отношение к сфере образования - день, в который отмечают заслуги учителей в процессе образования.

Дату 5 октября для этого праздника выбрали неслучайно. В этот день в Париже приняли первый документ, который определял условия труда преподавателей. Это важное событие произошло еще в далеком 1966 году, но поздравлять учителей с профессиональным праздником во всем мире начали лишь с 1994 года.

Каждый год в первые дни октября в Сухоложском филиале чествуют всех, кто имеет отношение к гордой профессии «педагог». Студенты нашего филиала с глубоким уважением и благодарностью относятся к труду преподавателей.

В канун Дня Учителя студенты организовали праздничный концерт для преподавательского состава.

Каждый из артистов испытывал огромное волнение, выступая перед столь значимыми для них зрителями. Каждый вложил душу и сердце в своё выступление. И результат не заставил себя ждать - преподаватели смогли окунуться в атмосферу праздника и семейного уюта.

Каждый преподаватель ежедневно вносит неоценимый вклад в формирование личности каждого студента. Из стен нашего филиала выходят не только профессионалы, но и, люди с большой буквы.

Поздравляем  
всех  
преподавателей  
с Днем учителя!



# ПРОСВЕЩЕНИЕ

## ПРАВЕДНИКИ НАРОДОВ МИРА

Праведники народов мира – люди, которые рисковали своей жизнью, спасали или помогали спастись евреям, оказавшимся на территории, занятой нацистами, в период холокоста.

**Тиунэ Сугихара**



Подвиг Тиунэ заключается в том, что в 1940 году, представляя Японскую империю в Литве, помог более чем 2000 польским и литовским евреям, бежавшим от преследования нацистов, покинуть страну. Виза выдавалась на семью, так что по документам, подписанным Сугихарой, Литву смогли покинуть, по разным подсчетам, от пяти до десяти тысяч человек. Многие из них потом благополучно добрались до Америки и Австралии. Эти люди были спасены. Сугихара не знал, что все это время его упорно искали... И все же его нашли – в Москве, в 1967-м. А в 1969-м Сенпо Сугивара с семьей посетил Израиль и сделался обладателем пожизненной израильской визы.

Сам бывший японский консул был к тому времени слишком слаб, чтобы ехать на церемонию награждения. За него в Израиль отправились жена и сын.

В конце жизни он перебивался случайными подработками репетитора и переводчика, работал торговцем электрическими лампочками вразнос, потом в представительстве частной торговой компании в Москве, где представлял японские швейные машинки, нейлон и болоньевые плащи.

Тиунэ Цугихаре умер 31 июля 1986 года у себя дома в Фудзисаве. Соседи очень удивились, когда на похороны незаметного старика внезапно прибыл израильский посол в Японии и множество людей, пожелавших почтить его память.

В 1968 году израильский дипломат Йошуа Нишри, один из тех, кому помог Сугихара, нашел своего спасителя. За год до смерти, в 1985 году, Сугихаре было присвоено звание Праведника мира.

После того, как история Сугухару стала известна, в его родном городе Яоцу в 1994 году открылся парк «Холм человечности» с мемориальным домом-музеем Сугихары.

*«Если я повернусь спиной к тем, кто нуждается в моей помощи, я предаю свои убеждения, как христианин». Т. Сугихара*

*Виктория Климовских,  
член кружка «Хронос»*

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МУЗЫКИ

## День музыки в Сухом Логу

На протяжении многих веков музыка вдохновляет и помогает нам раскрывать в себе новые таланты. Осенью во всем мире отмечают Международный день музыки. Международный день музыки ежегодно отмечают 1 октября.

Целью Международного дня музыки обозначили распространение музыкального искусства во всех слоях общества и реализацию идеалов мира и дружбы между народами, совершение культурного обмена и взаимного уважения к эстетическим ценностям разных сообществ.

России Международный день музыки стали отмечать в 1996 году, когда исполнилось 90 лет со дня рождения знаменитого советского композитора Дмитрия Шостаковича.



*Дмитрий Дмитриевич Шостакович*

Классическая музыка – это искусство, которое величественно возвышается над временем. Она не только доставляет наслаждение слушателям, но и оказывает положительное влияние на наше физическое и эмоциональное состояние. Она способствует нашему психологическому благополучию.

Исследования показывают, что прослушивание классической музыки может снижать уровень стресса, улучшать настроение и снимать депрессию.

А также классическая музыка способствует развитию интеллекта. Длительное занятие классической музыкой улучшает память, внимание и мозговую активность в целом.

У наших горожан появилась прекрасная возможность насладиться качественной классической музыкой, благодаря уникальному проекту «Музыкальный уголок».



Посетители могут просто сканировать специальные QR-коды, установленные на лавочках и погрузиться в мелодии, наполненные душой и искусством.



Данный проект направлен на развитие культуры, популяризацию музыки и искусств среди жителей. А также повышение эстетической культуры и духовного образования жителей и гостей города.

*Чумакова Полина,  
член кружка «Хронос»*

# ДЕНЬ ОСНОВАНИЯ РОССИЙСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА



Дату 30 октября принято считать Днём основания Российского военно-морского флота.

Согласно приказа главнокомандующего ВМФ РФ, эта дата, начиная с 1996 года, отмечается и как профессиональный праздник — День моряка-надводника.

В ходе Северной войны определились основные задачи флота, перечень которых всё ещё остался таким же, как сейчас, а именно: борьба против военно-морских сил противника, борьба на морских коммуникациях, оборона своего побережья с морского направления, нанесение ударов и обеспечение вторжения на территорию противника с морского направления. Удельный вес этих задач менялся по мере изменения материальных средств и характера вооруженной борьбы на море. Поэтому изменились роль и место отдельных родов сил, входивших в состав флота.

В первой половине 18 века русские моряки сделали много важных географических открытий. В 1740 году В. Беринг и А. Чириков основали Петропавловск-Камчатский, в 1741 году открыли пролив и достигли западного побережья Северной Америки. В дальнейшем значительные географические открытия, кругосветные путешествия совершили замечательные русские мореплаватели: Ф.Ф. Беллинсгаузен, В.М. Головнин, М.П. Лазарев, Е.В. Путятин.

Во второй половине 18 — начале 19 века Российский военно-морской флот по количеству боевых кораблей вышел на 3-е место в мире, постоянно совершенствовалась тактика боевых действий на море. Это позволило русским морякам одержать ряд блестящих побед. В историю военно-морского флота России яркими страницами вошли жизнь и подвиги адмиралов: Г.А. Спиридова, Ф.Ф. Ушакова, Д.Н. Сенявина, Г.И. Бутакова, В.И. Истомина, В.А. Корнилова, П.С. Нахимова, С.О. Макарова. Современный Российский военно-морской флот имеет надежную боевую технику: это мощные ракетные крейсера, атомные подводные лодки, противолодочные корабли, десантные суда и самолеты морской авиации. Российские моряки продолжают и развивают славные традиции ВМФ России.



**Федор Федорович Ушаков**  
(13.02.1775 - 02.10.1817)

За время командования флотом не потерял ни одного корабля, ни один моряк под его началом не попал в плен



**Павел Степанович Нахимов**  
(05.07.1802 - 12.07.1855)

Вместе с адмиралом Корниловым Нахимов занимался организацией героической обороны Севастополя

*Виктория Климовских,  
член кружка «Хронос»*

# ПРОФИЛАКТИКА

**10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**ЦЕЛЬ:** информирование о проблемах психического здоровья, а также о методах и способах его укрепления, профилактики.

Психологическое, эмоциональное и социальное благополучие человека способствует его психическому здоровью. Это влияет на различные вещи, например, на то, как мы чувствуем, думаем и действуем, справляясь с жизненными проблемами. Это влияет на то, как мы принимаем решения, справляемся со стрессом.

Психическое здоровье имеет важное значение на протяжении всей жизни, от детства и подросткового возраста до взрослой жизни и старения.

## **Способы сохранения психического здоровья**

- ✓ физическая активность
- ✓ правильное питание
- ✓ качественный сон
- ✓ хобби и увлечения
- ✓ баланс между работой, учебой и отдыхом
- ✓ умение выражать свои эмоции



10 октября 2024 года педагогом-психологом Диденко Ж.А. и студентами групп 392 МС, 393 МС, членами психологического кружка «Психея», подготовлена и проведена акция, посвященная Всемирному Дню психического здоровья.

В рамках акции студенты и преподаватели смогли принять участие в психологических играх «Моё настроение», «Как сохранить психическое здоровье».

Была организована выставка чек-листов о методах профилактики стресса, подготовленных студентами 3 курса. Желающие смогли получить экспресс-консультацию на определение уровня стресса с рекомендациями.

Проведенное мероприятие дало возможность каждому участнику задуматься о своём психическом состоянии и предпринять шаги для его улучшения.



**Всем здоровья и душевного равновесия!**

*Жанна Анатольевна Диденко,  
педагог-психолог*

# СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

## ВЫСТАВКА ФОТОГРАФИЙ «ОТДЫХАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»



**Совместный отдых** – это удивительная возможность всей семьей побыть вместе, узнать друга друга лучше и еще больше сблизиться.

Студенты и преподаватели Сухоложского филиала приняли участие в выставке фотографий «Отдыхаем всей семьей» и показали как они организывают совместный семейный отдых: путешествуют, гуляют, проводят время на природе, организуют семейные праздники, участвуют вместе в мероприятиях.

### СЕМЬЯ ЛАПЧКИНОЙ ЛИЗЫ (гр.392МС)



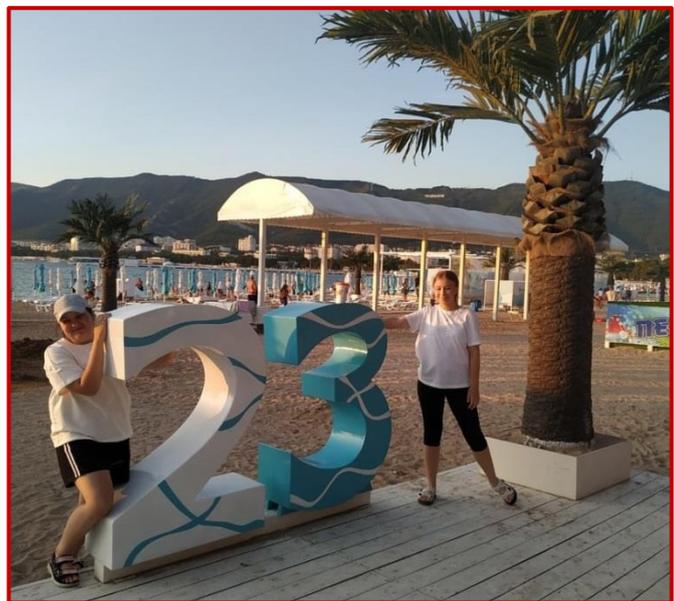
### СЕМЬЯ ФОМИНОЙ АНАСТАСИИ (гр.391МС)



### СЕМЬЯ КАЙГОРОВЫХ



**СЕМЬЯ УСТЕНКО**



**СЕМЬЯ СОКОЛОВЫХ**



**СЕМЬЯ ЖИГАЛОВЫХ**



**СЕМЬЯ БУЛЫГИНЫХ**



**Благодарим  
всех  
участников  
семейной  
фотовыставки!**

## "МАСТАВА"



### Ингредиенты:

- баранина 1кг (можно говядину или курицу)
- лук 1 шт.
- морковь 2 шт.
- картофель 1-2 шт.
- мацони 1 л (таджикский кисломолочный продукт, похожий на йогурт)

### Приготовление:

- 1) Мясо нарезать на небольшие кусочки и опустить в закипевшую воду. Варить до готовности.
- 2) Овощи очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь - кружочками, картофель - кубиками.
- 3) Разогреть сковороду и обжарить на растительном масле лук и морковь.
- 4) Обжаренные овощи и картофель добавить к мясу, посолить и поперчить по вкусу. Добавить зиру и варить ещё 15-20 минут.
- 5) Промыть рис, добавить к овощам и мясу. Варить пока крупа не станет мягкой.
- 6) В отдельной миске смешать мацони с тёплой водой и полученную смесь влить в кастрюлю, где готовятся остальные ингредиенты. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить ещё 5 минут.

Перед подачей добавить в маставу нарезанную зелень.

## ПЛОВ "ЧИЛЯВ"



### Ингредиенты:

- рис 5 стаканов
- морковь крупная 3 шт.
- лук 4 шт.
- курица 2 кг
- фасоль 1 стакан
- растительное масло
- томатная паста 2 ст.л.

### Приготовление:

- 1) В казане или толстостенной кастрюле разогреваем растительное масло, налитое, примерно, на толщину пальца. Кладём туда курицу, порезанную на мелкие кусочки.
- 2) Когда мясо обжарится, добавляем нарезанные лук и морковь. Перемешиваем и оставляем готовиться на 2-3 минуты. Затем кладём томатную пасту и специи по вкусу.
- 3) Пока готовится мясо и овощи, кипятим воду. Выливаем её в казан и опускаем туда же рис. Даём рису покипеть несколько минут и добавляем фасоль. Всё перемешиваем и томим до готовности на очень слабом огне.

Вот и получился наш вкусный "Чилиав"!

Журавлева Д.Э.,  
воспитатель общежития

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

17 октября 2024 года на стадионе «Олимпик» проведено массовое соревнование по футболу «Футбольная страна - 2024».

Соревнования проводились среди профессиональных образовательных учреждений ГО Сухой Лог. Две команды Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» приняли участие в борьбе.

По итогам соревнования - женская команда заняла 2 место, мужская команда - 3 место.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!!!**



Совсем скоро команда Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» отправится на **Региональный чемпионат по оказанию первой помощи Свердловской области** в рамках Всероссийского проекта «Первая помощь» Движения Первых!

Наша команда вошла в пятерку команд Южного управленческого округа, показавших лучшие результаты в тестировании на муниципальном этапе 30 сентября.

**26 октября** состоятся соревнования в г. Екатеринбург, где со всей области примут участие 30 команд-знатоков теории и практики оказания первой помощи. Желаем нашим девчонкам удачи!

Лучшая команда регионального чемпионата затем представит нашу область на Всероссийском чемпионате по оказанию первой помощи!



### Напиши свою новость!

Хотите принять участие в выпуске газеты?! Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту [kl\\_sokolova@mail.ru](mailto:kl_sokolova@mail.ru)

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.