



Медицинский вестник

газета выходит с октября 2012 год

№ 7 (47) март 2018 год

Адрес сайта Асбестовско - Сухоложского филиала www.medcolledg-sl.edusite.ru

Поздравляем с праздником !!!



***Примите наши поздравленья
В международный женский день!
Пусть будет ваше настроение
Всегда цветущим, как сирень,
Пусть будет жизнь прекрасна ваша,
И дети счастливы всегда,
Пусть дом ваш будет полной чашей!
Удачи, счастья и добра!***

Улыбнись весне и позаботься о здоровье!

**Весна пришла по снежному,
По влажному ковру,
Рассыпала подснежники,
Посеяла траву.**

Для улучшения здоровья весной необходимо выполнять следующие рекомендации:



- День необходимо начинать с контрастного душа. Далее сделайте несколько несложных упражнений или танцевальных движений под музыку.
- Постарайтесь на учёбу пройти пешком.
- На учёбе обязательно во время перемен, выпить чашечку зелёного чая или пройтись по коридору.
- Творог, яблоки и сухофрукты фигуру не испортят, ими можно перекусить на учёбе. Иногда, для поднятия настроения достаточно съесть банан или кусочек шоколадки, ведь они содержат натуральные антидепрессанты.
- Необходимо обязательно соблюдать режим дня, не переутомляться и не бодрствовать по ночам.
- Сонливость и простуда говорят о нехватке аскорбиновой кислоты. Поэтому необходимо добавить в свой рацион квашеную капусту, цитрусовые, замороженную чёрную смородину или облепиху.

Эти несложные рекомендации помогут вам очень скоро вернуть себе здоровье и настроение.

Будьте здоровы!

Цитаты о весне

Скоро наступит весна... И многие из нас уже живут ожиданием этого чуда. Кто ж не любит замечательную весеннюю погоду и теплое солнышко? Специально для тех, кто уже успел насладиться зимой, мы подготовили подборку красивых цитат о весне.

- Ожидание весны – это как ожидание рая.
Стивен Кинг
- Нужно всегда идти вперед, помня, что после зимы всегда наступает весна.
Кларисса Пинкола
- Весна — время менять пальто, обои и вредные привычки.
Ринат Валиуллин
- Весна подарит нам стимулы жить.
Ассаи
- А за окном почти весна, и, Боже мой, как неожиданно она изменяет мое будущее, и мою жизнь...
Святослав Вакарчук
- Весна - время планов и предположений.
Лев Толстой

В нашей подборке представлены цитаты о весне авторов, чей незаурядный взгляд на вещи поможет и вам по-новому посмотреть на жизнь и запастись весенним настроением.

Весенний праздник

Месяц март и день шестой.
Запахло в воздухе весной.
Весну мы будем славить
И разрешите Вас поздравить
С международным женским днем!

Праздник, посвященный Международному женскому дню, состоялся 06.03.2018 года, в Сухоложском учебном корпусе. Студенты группы 295МС под руководством куратора группы Хрусталёвой Карины Сергеевны, поздравили сотрудников колледжа и студентов филиала, с праздником весны. Со сцены звучали песни, стихи, исполнялись танцы. Особенно приятно было слышать, и видеть видеопоздравления выпускников прошлых лет с пожеланиями мирного неба над головой, здоровья, любви и женского счастья.



Подборку подготовил, студент группы 402Ф Исаков Д.

Выставка

Приближается 150-летний юбилей одного из выдающихся представителей русской литературы XX века Максима Горького. Библиотека филиала презентует посвященную жизни и творчеству писателя выставку «**ЧЕЛОВЕК! Это звучит гордо**». На выставке представлены фотографии, иллюстрирующие все этапы биографии писателя. Выставку открывает портрет **Максима Горького** на фоне той бурной, насыщенной историческими событиями эпохи, с которой он был тесно связан, выставка предполагает отражение связей писателя с близкими ему деятелями литературы, искусства, политики.



ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулёз является чрезвычайно опасным заболеванием, которое раньше считалось неизлечимым и ежегодно уносило миллионы людей.

В настоящее время в связи с введением обязательной вакцинопрофилактики и наличием ряда эффективных противотуберкулёзных химиопрепаратов люди способны



контролировать это заболевание. Однако и сейчас в России умирают от осложнений туберкулёза более 20 тысяч человек в год. Именно поэтому так важно соблюдать все рекомендации врачей, касающиеся профилактики туберкулеза, как в детском, так и во взрослом возрасте.

Факторы риска развития туберкулёза

- плохое питание;
- употребление наркотиков, алкоголя, табака;
- сахарный диабет;
- ВИЧ – инфицированность;
- недавнее инфицирование;
- большая скученность населения и контакт с больным человеком

Профилактика туберкулёза

- во взрослом возрасте является ежегодное диспансерное наблюдение и выявление заболевания на ранних стадиях. С целью выявления туберкулёза на ранних стадиях взрослым необходимо проходить флюорографическое обследование не реже 1 раза в год.

Симптомы туберкулёза

- кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью;
- быстрая утомляемость и появление слабости;
- снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе;
- повышенная потливость, особенно по ночам;
- незначительное повышение температуры тела до 37 – 37,5° С.

При сохранении хотя бы одного из симптомов в течение трёх недель, необходимо срочно обратиться к терапевту.

Посвящается С.В. Михалкову, поэту, автору гимна нашей страны

Встреча с произведениями Сергея Владимировича Михалкова, прошла в центральной библиотеке имени А.С.Пушкина 21.03. В начале встречи библиотекарь Ольга Николаевна Соболева показала презентацию и рассказала о жизни и творчестве С.В.Михалкова, представила выставку книг, стенд со статьями поэта.

Немаловажной проблемой современности является нежелание подростков читать. Современные студенты много времени проводят за компьютером, забывая про чтение книг. А ведь общаясь с книгами, читатели общаются с душой их автора, при этом обогащается и развивается их внутренний мир. Именно поэтому под занавес мероприятия студенты читали вслух басни С.В.Михалкова, «Лиса и бобёр», «Слон – живописец». Встреча закончилась звучанием Гимна Российской Федерации.



Подборку подготовила, студентка группы 196МС. Вахитова Д.

Действуй сегодня! Меняй завтра!



22 марта 2018 г в ДК «Кристалл» Городской молодежный центр провел семинар-практикум «Развитие добровольчества (волонтерства) как эффективного ресурса социализации личности», в рамках Года Добровольца в России, с участием специалистов из г. Екатеринбурга и Богдановича. В работе семинара приняли участие представители Администрации ГО Сухой Лог; волонтеры Асбестовско – Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК», ребята приняли участие в работе мастер класса.



Здоровье

23.03.2018 года, в городе Сухой Лог волонтеры – медики провели акцию «Здоровые лёгкие», посвящённую Всемирному дню борьбы с туберкулёзом. Студенты рассказывали жителям Сухого Лога о профилактике туберкулёза, раздавали памятки.



Подборку подготовил, студент группы 395МС. Шаров Н.