



Медицинский вестник

Студенческая газета

Февраль 2025
№6 (115)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

**ДЕНЬ
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА**
стр.1

**ПРОСВЕЩЕНИЕ:
2025 ГОД
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА**
стр.2-3

**15 ФЕВРАЛЯ
ДЕНЬ ВЫВОДА
СОВЕТСКИХ
ВОЙСК ИЗ
АФГАНИСТАНА**
стр.4-5

**СТРАНИЧКА
ПСИХОЛОГА**
стр.6

**СТУДЕНЧЕСКИЕ
БУДНИ**
стр.7

Доступ к
выпускам
по QR-коду



*Российский воин бережёт
Родной страны покой и славу!
Он на посту – и наш народ
Гордится Армией по праву.*

*Спокойно дети пусть растут
В Российской солнечной Отчизне
Он охраняет мирный труд,
Прекрасный труд во имя жизни.*

СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

**С традициями милосердия
в век инноваций**



ВИТАМИНЫ ИЗ ХВОИ

«Я понимал, что, кроме голода, людей ожидал ещё один страшный враг, о котором не было сказано ни слова, – цинга».

Именно так вспоминал учёный Алексей Беззубов блокадное время в Ленинграде. Ведь цинга могла парализовать и армию, и горожан.

Болезнь эта развивается из-за недостатка витамина С и приводит к нервным расстройствам, потере мышечной силы, утомляемости и различным инфекционным заболеваниям. Но где взять необходимые витамины в условиях блокады?

Профессор Ленинградского витаминного института Алексей Беззубов с коллегами нашли выход – изготавливать препарат из хвои. Хвойных лесов рядом с Ленинградом было много.

Рецепт витаминного коктейля разработали в кратчайшие сроки. Иголки разминали, затем экстрагировали витамин С, обрабатывая размятую хвою раствором уксусной, лимонной или виннокаменной кислоты.

Полученный настой фильтровали и разливали в бутылки. 100-200 граммов хвойного напитка в день обеспечивали необходимый уровень



витамина С в организме.

Хвойные установки были организованы в больницах, на предприятиях, в научных и учебных учреждениях, в некоторых воинских частях.

К концу 1941 года в Ленинграде их работало более 100. Ежедневно эти установки вырабатывали более двух миллионов необходимых доз хвойного настоя. Как приготовить лекарство в домашних условиях, рассказывали по ленинградскому радио.



#Победа80 #наука



ПЁТР КАПИЦА. ЖИДКИЙ КИСЛОРОД



**ПЁТР КАПИЦА.
ЖИДКИЙ КИСЛОРОД**

ФОТО © РИА НОВОСТИ. ЛЕВ ИВАНОВ

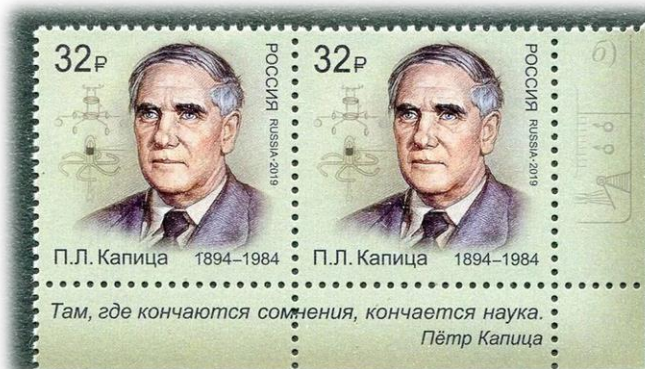
Пётр Леониидович Капица — советский физик, инженер и инноватор, нобелевский лауреат (1978). Дважды Герой Социалистического Труда (1945, 1974).

Научные открытия этого всемирно известного учёного сыграли огромную роль в приближении нашей Победы в Великой Отечественной войне и спасли жизни сотням тысяч раненых.

Советский физик Пётр Капица исследовал сверхтекучесть гелия и разработал новые методы достижения низких температур.

Благодаря этому Капица во время войны смог построить самую мощную в мире турбокислородную установку для промышленного производства жидкого кислорода. Он был очень нужен для медицины, для военных лётчиков, которые совершали дальние полёты, и для новых производств.

Через десятилетия, в 1978 году, Пётр Капица был удостоен Нобелевской премии по физике «за фундаментальные изобретения и открытия в области физики низких температур».



#Победа80 #наука

ПРОСВЕЩЕНИЕ

15 февраля День вывода Советских войск из Афганистана



«Чтобы не забыть – надо знать и помнить!»

У времени есть своя память – история. И потому мир никогда не забывает о трагедиях, потрясавших планету в разные эпохи, в том числе и о жестоких войнах, уносивших миллионы жизней, отбрасывавших назад цивилизации, разрушавших великие ценности, созданные человеком. Именно такой трагедией для нашего народа и была афганская война.

15 февраля исполнилось 36 лет со дня вывода советских войск из Афганистана. Советские войска на территории Афганистана воевали девять лет, один месяц и девятнадцать дней – с 1979 по 1989 гг.

Выполняя просьбу руководства Афганистана о поддержке, советское правительство ввело в Афганистан ограниченный контингент 40-й армии Советских войск, которые участвовали в войне. Это называлось

выполнением интернационального долга. И наши войска на чужой земле защищали интересы своего народа и выполняли интернациональный долг.

Помимо боевых действий, которые вела сороковая армия в Афганистане, советские люди оставили добрый след: строили больницы, школы, дороги, открывали заводы, фабрики. До 60 процентов наших задач были миротворческими. Афганцы этого не забыли до сих пор!

Советский солдат в стране гор и пустынь противостоял продвижению международного терроризма и наркобизнеса к границам Отчизны, и в этом – его большая заслуга.

За девять лет через Афганистан прошли около 600 тысяч советских воинов. Мы потеряли убитыми и умершими от ран 15 031 человек, ранеными и искалеченными – 49985 человек, пленными и пропавшими без вести – 330 человек. Стали инвалидами войны – 6669 человек. Сотни людских жизней оказались связаны с событиями, развернувшимися в стране гор и песков.

В конфликт было втянуто много стран. Он начал перерастать в продолжительную войну.

Блок НАТО в лице США и других стран оказывали помощь террористам в Афганистане.

14 апреля 1988 года министры иностранных дел Афганистана, Пакистана, Советского Союза и США подписали в Женеве пять документов по политическому урегулированию положения вокруг Афганистана. Согласно Женевским соглашениям, вступившим в силу через месяц, советские войска должны были покинуть территорию Афганистана через девять месяцев.

Крупномасштабный вывод войск был проведен в три этапа.

- Первый - октябрь 1986 года.
- Второй - 15 мая 1988 года.
- Третий - 15 февраля 1989 года.

С территории Афганистана войска уходили в боевой обстановке. Главная проблема заключалась в организации боевого охранения колонн на марше.

15 февраля 1989 последнее подразделение 40-й армии СССР под командованием Б.В. Громова покинуло Афганистан.



Последним покидал Афганистан батальон 201 - й дивизии. Перед выводом Б.В. Громов построил батальон и, зная, что с ним уже больше не придется встречаться, поблагодарил всех бойцов и сказал, что в этот особенный день разведывательный батальон 201 - й дивизии войдет в историю как последнее подразделение советских войск, покинувшее территорию Афганистана.



Низовцев М., студент группы 191Ф,
член кружка «Калейдоскоп»

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

У МЕНЯ АПАТИЯ, НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН...

Скоро весна... И снова хочется ощущать аромат и вкус жизни, это замечательное время года.

Но, к сожалению, у некоторых бывает весенняя хандра, плохое настроение. Именно с этими проблемами чаще всего весной обращаются на психологическую консультацию. Такое состояние может быть связано с эмоциональным выгоранием, хроническим стрессом, а возможно с депрессией.

Что делать, как помочь себе самому справиться с этим состоянием?

Прежде всего, нужно понять причины такого состояния. У каждого они могут быть свои. Но одна из причин связана с нашим образом жизни, авитаминозом, нехваткой солнечного света после зимы.

Попробуйте для начала изменить свой образ жизни, правильно питаться, распределять время и больше двигаться!

Доказано, что 30 минут ходьбы каждый день дает эффект подъема настроения, увеличения энергии, ослабления стресса и повышения самооценки.

Более того, ежедневные прогулки улучшают плохое настроение и предотвращают возвращение симптомов депрессии. Это связано с тем, что во время ходьбы в организме человека в крови высвобождаются эндорфины, "гормоны счастья". Не упускайте возможности прогуляться и порадоваться солнечному денечку, вкушая аромат и вкус жизни!

Депрессия - это не просто плохое настроение и апатия, чтобы разобраться в этом вы можете обратиться на индивидуальную консультацию в кабинет № 3. Всем ресурсом и душевного баланса!

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?

-  **1** **Соблюдайте режим дня**
-  **2** **Высыпайтесь**
Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.
-  **3** **Питайтесь правильно**
Это залог здоровья.
-  **4** **Больше двигайтесь**
Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.
-  **5** **Ведите здоровый образ жизни**
Откажитесь от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.
-  **6** **Проводите больше времени с близкими людьми**
-  **7** **Не забывайте о хобби**
Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.
-  **8** **Избегайте стрессовых ситуаций**
Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна

СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО БИАТЛОНУ

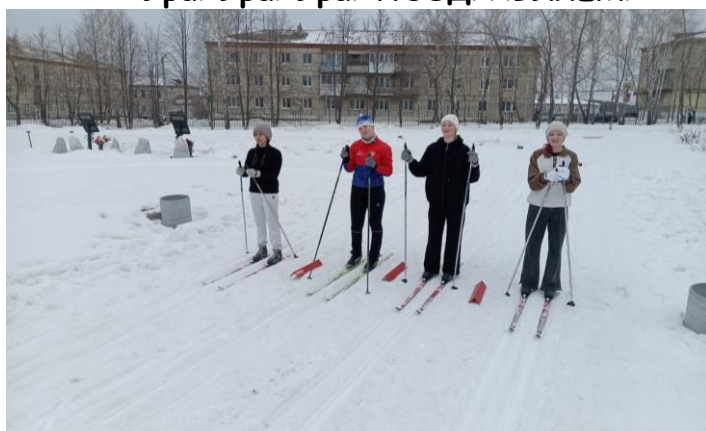


Биатлон - это самый зрелищный, динамичный, непредсказуемый вид спорта. Он никого не оставляет равнодушным.

Команда Сухоложского филиала приняла участие в соревнованиях по биатлону среди семейных команд, команд предприятий и учреждений, в рамках областного конкурса «Здоровое село - территория трезвости», посвященному памяти героев Сухоложского района, погибших при исполнении обязанностей в ходе проведения специальной военной операции.

Ребята заняли почётное 2 место.

Ура! Ура! Ура! ПОЗДРАВЛЯЕМ!



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ



Более 75 школьников и студентов стали участниками регионального чемпионата по профмастерству среди медицинских и спасательных специальностей.

В течение трёх дней основной состав и юниоры соревновались в девяти компетенциях и боролись за право представлять Свердловскую область на федеральном уровне.

Среди юниоров соревновались школьники, достигшие возраста 14 лет. Наш муниципалитет представляла учащаяся медицинского класса, организованного в школе №7, Кира Мясоутова. Поздравляем Киру с призовым местом!

В основной возрастной категории участвовала студентка третьего курса Евгения Кайгородова, которая тоже достойно представила свои знания.

Будущие медицинские сёстры выполняли уход за пациентом в условиях реанимации и в ходе патронажа на дом, обучали профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

Спасибо команде преподавателей за ответственную подготовку участников!

Напиши свою новость!

Хотите принять участие в выпуске газеты?! Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту kl_sokolova@mail.ru

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.