



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Ноябрь 2022  
№4 (94)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

## В НОМЕРЕ:

### ПРАЗДНИКИ:

4 НОЯБРЯ  
стр.1-2

### ПРОФИЛАКТИКА:

МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ДЕНЬ ОТКАЗА  
ОТ КУРЕНИЯ  
стр.3

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
НА ЛЬДУ  
стр.4

СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА  
стр.5-6

НАША  
ГОРДОСТЬ  
стр.7

# 4 НОЯБРЯ

## С ДНЁМ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА!



В основе идеи праздника лежат события Российской истории 4 ноября 1612 года, связанные с освободительной борьбой многонационального народного ополчения, возглавляемого Козьмой Мининым и Дмитрием Пожарским против иноземных захватчиков.

Участники штурма Китай-города продемонстрировали образец героизма и сплоченности всего народа вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе.

Эта дата в отечественной истории считается концом смутного времени и началом единения Российского народа.

**Славные и героические подвиги предков всегда будут служить нам примером сплоченности, солидарности и патриотизма.**

## СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

**С традициями милосердия  
в век инноваций**

# БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

## 4 НОЯБРЯ ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

Впервые в России **День народного единства** отмечался 4 ноября 2005 года.

День народного единства был учрежден в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов.

Исторически этот праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке. Смутное время — период со смерти в 1584 году царя Ивана Грозного и до 1613 года, когда на русском престоле воцарился первый из династии Романовых, — было эпохой глубокого кризиса Московского государства, вызванного пресечением царской династии Рюриковичей. Династический кризис вскоре перерос в национально-государственный.

В это тяжелое для России время патриарх Гермоген призвал русский народ встать на защиту православия и изгнать польских захватчиков из Москвы. Его призыв был подхвачен русскими людьми. Началось широкое патриотическое движение за освобождение столицы от поляков.

В сентябре 1611 года «торговый человек», нижегородский земский староста Кузьма Минин обратился к горожанам с призывом создать народное ополчение. На городской сходке он произнес свою знаменитую речь: «Православные люди, похотим помочь Московскому государству, не пожалеем животов наших, да не токмо животов — дворы свои продадим, жен, детей заложим и будем бить челом, чтобы кто-нибудь стал у нас начальником. И какая хвала будет всем нам от Русской земли, что от такого малого города, как наш, произойдет такое великое дело».

По предложению Минина на пост главного воеводы был приглашен 30-летний новгородский князь Дмитрий Пожарский. Пожарский не сразу принял предложение, согласился быть воеводой при условии, что горожане сами выберут ему помощника, который начальствовал бы над казной ополчения. И Минин стал «выборным человеком всею землею». Так во главе второго земского ополчения стали два человека, избранные народом и облеченные его полным доверием.

Под знамёна Пожарского и Минина собралось огромное по тому времени войско — более 10 тысяч служилых поместных людей, до трёх тысяч казаков, более тысячи стрельцов и множество «даточных людей» из крестьян. Во всенародном ополчении, в освобождении Русской земли от иноземных захватчиков участвовали представители всех сословий и всех народов, входивших в состав русской державы.

С чудотворной иконой Казанской Божией Матери, явленной в 1579 году, Нижегородское земское ополчение сумело 4 ноября 1612 года взять штурмом Китай-город и изгнать поляков из Москвы. Эта победа послужила мощным импульсом для возрождения российского государства. А икона стала предметом особого почитания.



Источник:

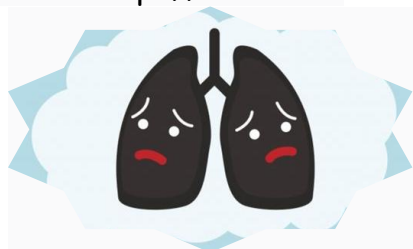
<https://feovybor.wordpress.com/2016/11/04/с-праздником-5/>

# ПРОФИЛАКТИКА

17 НОЯБРЯ 2022 - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

В результате принятия федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака, вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, вузах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.



**Когда Вы**

**откажетесь от курения...**

**... через 20 минут**

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца

**... через 8 часов**

нормализуется содержание кислорода в крови

**... через 2 суток**

восстановится способность ощущать вкус и запах

**... через месяц**

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

**... через полгода**

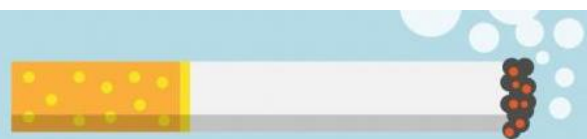
улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**... через год**

риск развития коронарной болезни сердца снизится на половину по сравнению с курильщиками

**... через 5 лет**

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ –  
СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ**

Каждый россиянин может получить бесплатный совет, обратившись на государственную горячую линию по телефону 8 800 200 0 200

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



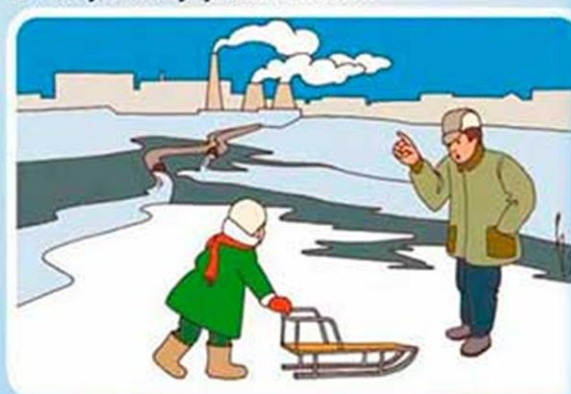
Помните! Быстрое оказание помощи попавшим в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!



Не выходите на лед в одиночку!  
Не проверяйте прочность льда ногой!  
Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности!



Будьте осторожны! Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



Осторожно! В этих местах даже после сильных морозов слабый лед!



Внимание! Если под вами затрещал лед и появились трещины, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!



Внимание! В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы!

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**  **112**

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## ДЕНЬ ПСИХОЛОГА

22 ноября все психологи отмечают свой профессиональный праздник.

Ежегодно в этот день проходят мероприятия, на которых поднимаются актуальные психологические вопросы.

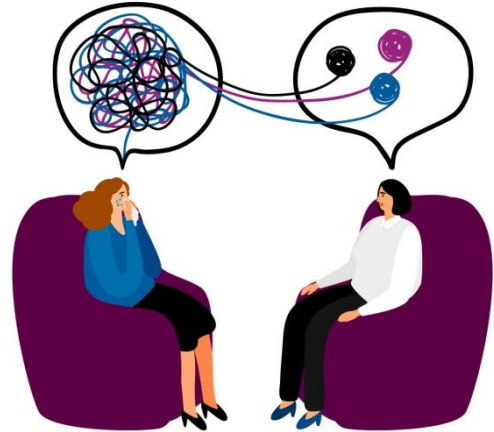
Психолог Ж.А. Диденко вместе со студентами Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" специальности Лечебное дело Тарасовой Анастасией и Улановой Екатериной провели тренинг "Профилактика и преодоление стресса" для обучающихся 8-11 классов с. Знаменское.

В ходе мероприятия ребята познакомились с причинами, последствиями стресса для здоровья, а самое главное узнали о методах профилактики. А в заключении была проведена дискуссия, самые активные участники получили памятки.

Желаем всем психологам душевного равновесия, успеха, творческого вдохновения!

## 7 ТОЧЕК ОПОРЫ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Кризис** - это потеря надежды, бессилие, чувство невыносимости и безысходности. Человек, будто выпадает из жизни.



Существует как минимум 7 каналов (точек опоры), которые люди используют для преодоления стресса в тяжелой жизненной ситуации.

### 1. Сконцентрироваться на том, что не изменилось

Наверняка, изменения коснутся не всех аспектов жизни, и что-то останется неизменным. Например, если произошел кризис в какой-то сфере личной жизни, то можно сосредоточиться на работе, учебе. Не стоит увеличивать проблему считая, что пропало абсолютно все.

### 2. Вера, ценности, верования

Для кого-то это будет религия, для кого-то вера в себя. Даже обращаясь к приметам и придавая смысл событию, человек испытывает облегчение и надежду.

### 3. Ум, мысли

Находясь в состоянии стресса, первоначально люди не могут адекватно оценить обстановку, им нужно время на то, чтобы успокоиться. Далее получить новую информацию, разработать план действий и следовать ему.



#### 4. Чувства, эмоции

Не пытайтесь сдерживать эмоции, которые вас переполняют. Очень важно выражать чувства, которые возникают. Для этого их нужно заметить, осознать и дать им выход через разговоры, музыку, рисование, спорт, написание письма. Также эффективно работает принцип "назвать зверя по имени" - как только эмоция названа, ее действие уменьшается. Например, я злюсь, я расстроен, я грущу.

#### 5. Общество, люди

Точкой опоры может быть любой человек или группа людей, которой вы сможете довериться. Это может быть подруга, коллега с работы, родственник и любой близкий человек. Не стоит уходить в себя и отказываться от общения, иногда достаточно просто выговориться, чтобы **почувствовать облегчение и увидеть варианты решения вопроса**.

#### 5. Тело, физическая активность

Занятия физическими упражнениями, прогулка на свежем воздухе дает человеку ощущение своей силы и помогает переключить внимание. Человек испытывает облегчение при массаже, принятии пищи, ванне, а также полноценном отдыхе.

Каждый человек имеет определённый набор стратегий преодоления. Например, мы можем прибегать к физической активности чаще, чем к воображению или эмоциям. Одни каналы могут быть использованы часто, а другие практически не задействованы. Так происходит до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой. Тогда человек начинает топтаться на месте, используя привычный способ совладания, но при этом не продвигаясь особо вперед.

#### 7. Воображение, творчество

Воображение позволяет нам быть гибким, интуитивным, позволяет меняться. С помощью воображения можно смоделировать желаемое будущее, почувствовать себя там и пережить это состояние. Человек может даже не иметь возможности изменить что-то физически, но представить в воображении удачные варианты решения проблемы.

**Все стратегии можно разделить на 2 группы:** используемые в повседневной жизни и отсутствующие.

Причина кризиса не в самом стрессе. Когда мы интерпретируем трагическое событие не как проблему, а как несчастье, мы теряем понимание смысла. И воспринимаем несчастье не как несчастье в какой-то области, а как несчастье в жизни вообще.



#### Какой же выход?

1. Определить свои сильные стороны, те стратегии, которые вы уже используете в своей жизни постоянно.
2. Развивать те, которые не развиты. Даже если будет сначала казаться, что они не работают.

**Диденко Ж.А.,  
педагог-психолог**

**Для записи на консультацию Вы можете:**  
- позвонить по тел. 8 (34373) 4 -25- 84  
- написать ВКонтакте личные сообщения @janna\_didenko  
(педагог-психолог свяжется с вами)  
или подойти лично в кабинет №3

# НАША ГОРДОСТЬ

## Конкурс сочинений «Моя малая Родина»

3 ноября 2022 года на базе общежития филиала прошел творческий конкурс «Моя малая Родина», посвященный Дню народного единства.

Победители:

- 1 место - Габдулхаева Нелли, гр.192МС («Чайка - жемчужина России»)
- 2 место - Козлова Анастасия, гр.492МС («Моя Родина - Мордовия»)
- 3 место Зотина Алина, гр. 193МС («Место, где я родился»)

## Олимпиада по дисциплине ЕН.02 Информационные технологии в профессиональной деятельности



18 ноября 2022 года студенты 2 и 3 курсов приняли участие в олимпиаде по информационным технологиям.

Из 47 участников победителями стали:

- 1 место - Меркурьева Анастасия, гр.392МС
- 2 место - Бочкарева Яна, гр.392МС
- 3 место - Акулова Елизавета, гр. 394МС и Орлов Никина, гр.294МС

## Молодежный форум «Бизнес-путь развития»

25.11.2022г. студенты группы 492МС совместно с куратором М.В.Каргаевой приняли участие в Молодежном форуме «Бизнес - путь развития».

Молодые люди встретились с действующими успешными предпринимателями ГО Сухой Лог, которые поделились секретами успешного ведения бизнеса, подсказали как начать своё дело.

Команда наших студентов активно сражалась в бизнес-игре, где они заняли почётное **3 место!!!** Поздравляем!



## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Если Вы пишете стихи, увлекаетесь рисованием, дизайном, графикой, фотографией, написанием статей или хотите разнообразить свои знания в журналистике - приходите в наш **Медиа-центр**. Задать вопросы или записаться можно лично или через эл.почту [kl\\_sokolova@mail.ru](mailto:kl_sokolova@mail.ru) (Соколова Ксения Леонидовна).

**Нам очень нужны Ваши свежие идеи и новый взгляд на газету!**

Выпуски нашей газеты доступны по ссылке:

[http://somkural.ru/branches\\_college/medical\\_school\\_4\\_asbest/med%20vestnik.php](http://somkural.ru/branches_college/medical_school_4_asbest/med%20vestnik.php)

### Напиши свою новость!

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

Руководитель Медиа-центра: Соколова К.Л.