



Медицинский вестник

Студенческая газета

Декабрь 2023
№3 (103)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

Год педагога
стр.1

Мероприятия
стр.2

Страничка
психолога
стр.3

Профилактика
стр.4

Проба пера
стр.5

Коррупция
стр.6

Памятные даты
России
Стр.7

Привет из
общезития
стр. 8



Профессии прекрасней, нет на свете... педагоги и наставники Суходолжского филиала

Педагог! Какое прекрасное слово.
Оно нашей жизни и свет и основа.
Сияет для нас путеводной звездой
И в мир новых знаний ведет за собой.
Педагог! Какое высокое слово!
Его повторяем мы снова и снова.
Наш старший товарищ, наш искрен-
ный друг.

Он – ключ, открывающий кладезь
наук!
Можно в жизни всему научиться,
Воплотить много новых идей,
Но педагогом нужно родиться,
Чтобы жить на земле для детей.



С традициями милосердия
в век инноваций

«День неизвестного солдата»

05.12.2023 в Сухоложском филиале проведён информационный час: «День неизвестного солдата». Целью, которого является: формирование ценностного отношения к событиям Великой Отечественной войны, к подвигу советских солдат.



Символ всех безымянных героев - памятник Неизвестному солдату. Сколько их, неизвестных героев, погибших в атаках на безымянных высотах или до последнего патрона, сражавшихся в безвестных окопах? Нам известно самое главное: ценой своей жизни эти солдаты спасали Родину, защищали мир на земле. **3 декабря – День Неизвестного Солдата.** Неизвестный Солдат никогда не обретёт имени и фамилии. Неизвестный Солдат навсегда останется тем самым родным человеком, пожертвовавшим жизнью ради будущего своих потомков, ради будущего своей Родины, ради будущего всего человечества. Он отдал жизнь, он лишился имени, но стал родным для всех, кто живет, и будет жить в нашей огромной стране и за её пределами. Не случайно в Москве, у Могилы Неизвестного Солдата, в центре мемориала – ниша с надписью:

«Имя твоё неизвестно, подвиг твой бессмертен».

При просмотре презентации, студентам задавались вопросы, и они со знанием отвечали, всё, что касается Великой Отечественной Войны. В библиотеке оформлена книжная выставка под названием:

«Мы помним тебя солдат!». На выставке представлены литературные произведения о событиях, подвигах, историях минувшей войны. Литература с выставок пользуется спросом у студентов.



Статью подготовила Теплых Полина,
группа 191Ф

Как справиться с экзаменационным стрессом?



Наступает самый ответственный момент в жизни каждого студента - сдача экзаменов. Это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги, ожиданий.

Это испытание, требующее от студента подтверждения уровня его знаний. Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: **Ничего не знаю! Ничего не помню!**

Важную роль в преодолении стрессовой ситуации играет мотивация, вера в собственные силы и умение справиться с вол-

нением. Существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс.

- Легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.
- Не думайте о провале на экзамене. Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Обязательно настраивайте на успех с помощью формул самовнушения:

«Я спокоен и уверен в себе. У меня все получится».

«Я с легкостью преодолеваю волнение и все препятствия на своем пути».

- Перед устным экзаменом обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте во всех деталях обстановку, комиссию, ответ. Хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее.
- Успокоиться перед экзаменом помогут дыхательные упражнения: при каждом вдохе и выдохе, который должен быть более длительным, необходимо представить, что вы вдыхаете радостные мысли, а выдыхаете усталость, волнение, страхи. Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена. Под действием успокоительных средств, в состоянии абсолютного спокойствия человек лишен достаточной мотивации для достижения успеха и не может сосредоточиться.

Успехов вам на экзаменах!

При возникновении вопросов, обращайтесь:
кабинет №3, педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна

**ВАЖНО
ЗНАТЬ!**



У привитых людей вероятность заражения вирусом гриппа уменьшается в несколько раз. В первую очередь прививки против гриппа необходимы лицам из групп риска. После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 месяц), что требует ежегодной вакцинации.

Укрепление организма необходимо начинать уже сейчас!

Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять защитные иммунные механизмы в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъёмом заболеваемости этими инфекциями.

Для этого необходимо:

**ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ
ГРИППА**



УСПЕЙ ПРИВИТЬСЯ!

- ✚ Вести активный и здоровый образ жизни;
- ✚ Следить за рационом питания, он должен быть сбалансированным;
- ✚ Проводить закаливающие процедуры (перед проведением обязательно проконсультироваться с врачом).

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ
РУКАХ**



"У вас много друзей?"

Мне любопытно, у вас много друзей?

Много ведь. Да?

С кем-то вы каждый день,
С кем-то смеётесь, с кем-то гуляете,
Кого-то вы цените и уважаете.

Давайте представим, сейчас вы больны.

Если уж так, то вы не одни.

Вероятней всего, вам написали,
Позвонили, пришли и переживали.

Если да, то я счастлив и искренне рад,

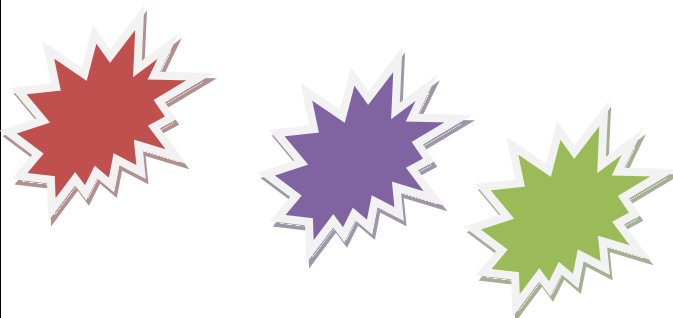
Если нет, то задумайтесь, почему так.



Проба пера

"В плаще и без души"

Хочу быть в плаще и без души,
Вечно торопиться куда-то, спешить.
Чтобы вечная осень и каждый день ливень,
Чтобы я был холоден и всем противен.
Постоянно серьёзный, постоянно в работе,
Чтобы не было дела до любви и заботы.
Сложился бы мрачный красивый портрет.
Никто бы не плакал в мой строгий жилет,
Зато пожимали б холодную руку,
Читал бы романы, повести, оды,
Пил горький кофе, любил непогоды.
Был бы начитан, строг и умён,
По моде - любитель минувших времён.



Попова Софья группа 191МС

Зарождение коррупции как негативного явления свойственно обществу, которое находится под влиянием власти и денег. Практически коррупция начала своё существование с возникновением государства и появлением должностных лиц, принимающих решение от имени государства. Чиновник может распоряжаться не принадлежащими ему государственными ресурсами путём принятия обязательных для исполнения решений. К таким ресурсам могут относиться бюджетные средства, государственная или муниципальная собственность и т. д.

Термин «коррупция» не использовался в российском законодательстве вплоть до начала XX в., однако это не служит основанием полагать о ее отсутствии до этого времени.

Как только на Руси стал складываться бюрократический аппарат управления государством, сразу появились такие явления, как «мздоимство», которое заключалось в совершении чиновником законных действий за определённое вознаграждение, и «лихоимство» – в совершении с корыстной целью противоправных действий. Появление коррупции как общественного явления на Руси тесно связано в первую очередь с традициями общества в период становления государственности в IX– X вв., когда чиновники занимались мздоимством с челобитчиков за оказание услуг, так как это являлось их единственным доходом от службы, по причине того, что зарплаты тогда не существовало. Появившийся позже институт «кормления» позволил возложить бремя содержания государственных чиновников в течение всего их периода службы с государственной казны на местное население. В дальнейшем размеры коррупции только росли.

Следует отметить, что именно Пётр I яростно боролся с коррупцией и первым из правителей осознал губительность коррупции для государства. Царь ввёл должностные оклады и запретил чиновникам брать мзду. Указом от 25 августа 1713 г. он определил в качестве наказания за взяточничество смертную казнь. После смерти Петра I время перемен было завершено. Императрица Елизавета Петровна упразднила выплату жалований чиновникам, вновь ввела систему «кормления» и отменила смертную казнь за взятки.

Начался период возврата к мздоимству и лихоимству, поэтому коррупция становилась всепроникающей и вездесущей в чиновничьем аппарате.

Таким образом, коррупция не является новым для нашей страны явлением. Оно имеет давнюю историю, претерпевавшую свои корректировки под влиянием фактов и субъективного, и объективного характера. Карательные меры, как существовавшие раньше, так и действующие в настоящий момент, способны лишь снизить уровень коррумпированности в государстве, но не способны искоренить данное явление полностью, что делает борьбу с коррупцией малоэффективной. Стоит отметить, что явление коррупции всегда связано с психологией как «взятодателя», так и «взятополучателя», в т. ч. основывается на их мировоззрении, в связи с этим в борьбе с коррупцией необходимо учитывать менталитет населения. И в настоящее время коррупция продолжает оставаться одной из самых насущных проблем Российской Федерации.

Булыгина К.С., преподаватель

Список использованной литературы

- 1) Вородюхин С. Е. Коррупция в России: исторический анамнез (история болезни) / С. Е. Вородюхин, О. С. Кононенко // История государства и права. – 2019. – № 1. – С. 24–28.
- 2) Коррупция и борьба с ней: исторический аспект и тенденции : дайджест / ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова» ; составители: С. А. Корытина, Т. А. Щербакова ; ответственный за выпуск А. Е. Боровцова. – Ставрополь, 2021. С.10 – 12.

Декабрь: памятные даты нашей истории

Каждый великий народ имеет в своём государственном календаре такие даты, которые связаны с военными действиями, армией, флотом. Есть такие дни воинской славы и в России, и знать их должен каждый россиянин, считающий себя истинным патриотом. В эти торжественные моменты важно почтить память солдат и офицеров, отдавших свои жизни за безопасность Отечества.

1 декабря – День воинской славы России



ДЕНЬ ПОБЕДЫ РУССКОЙ ЭСКАДРЫ
ПОД КОМАНДОВАНИЕМ
ПАВЛА НАХИМОВА НАД ТУРЕЦКОЙ
ЭСКАДРОЙ У МЫСА СИНОП (1853)

— день победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год). Сражение у мыса Синоп, произошедшее 30 ноября 1853 года, стало одним из крупных сражений Крымской войны, начинавшейся как конфликт России и Турции. К тому же оно вошло в историю как последнее крупное сражение парусных флотов. Сражение длилось четыре с половиной часа. В его ходе были уничтожены практически все турецкие корабли и береговые батареи. Только одному пароходу, которым командовал английский офицер

Слейд, советник турецкого флота, удалось спастись. Эскадра Нахимова не потеряла ни одного судна, потери в личном составе составили 37 убитых и 233 раненых, тогда как турки потеряли свыше 3 тысяч человек. За победу при Синопе император Николай I наградил Павла Нахимова орденом Святого Георгия 2-й степени.

5 декабря – День воинской славы России



5 декабря –
День воинской славы
России.
В этот день
в 1941 году
началось
контрнаступление
Красной армии
против
немецко-фашистских
войск в битве
под Москвой.

— День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год). Контрнаступление, как второй этап битвы за Москву, началось 5-6 декабря 1941 года на фронте от Калинина до Ельца.

24 декабря День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками, под командованием А. В. Суворова,

которая отмечается ежегодно. Особое значение в ходе русско-турецкой войны 1787—1791 годов имело взятие Измаила — цитадели турецкого владычества на Дунае.

22 декабря 1790 года русские войска девятью колоннами с разных сторон двинулись на штурм крепости. Речная флотилия подошла к берегу и под прикрытием огня артиллерии высадила десант. Умелое руководство Суворова и его соратников, отвага русских солдат и офицеров решили исход боя, продолжавшегося 9 часов, — турки оборонялись упорно, но Измаил был взят. Успех был обеспечен тщательностью и скрытностью подготовки, внезапностью действий и одновременностью удара всех колонн, ясной и точной постановкой целей. Взятие Измаила способствовало быстрому и успешному окончанию войны с Турцией.

Дни воинской славы России - это ещё один повод вспомнить героев далекой войны и обратиться к истории великих сражений русской армии. Важно помнить, что это не только прошлое, но и настоящее. Сегодня наши воины продолжают служить Отечеству и защищать его интересы. Празднование этих дней придаёт особое значение их службе и показывает нашу поддержку и уважение к ним. Все эти причины делают Дни воинской славы особенно важными для каждого из нас.



Садыкова Карина, Коновалова Евгения, студентки 191Ф.

Привет из общежития

Приглашаем на Новогоднюю развлекательную программу:

21 декабря 2023 в 19.30



В программе:

- ✓ Сказочные герои, пригласят вас окунуться в свой мир,
- ✓ Получите удовольствие от просмотров поздравительных видео роликов, подготовленные студентами проживающих в общежитии;

И самое главное ДИСКОТЕКА.



*Пусть в Новый год случится чудо - В душе зажгутся огоньки
И целый год у вас не будет - Ни огорчений, ни тоски.
Пусть ёлка с яркою звездой - В ваш дом удачу принесет,
Любовь и крепкое здоровье - Пусть год вам сказочно везет.
Под бой курантов загадайте - свои заветные мечты
И в дом свой поскорей впускайте - Год радости и доброты.
С наступающим **НОВЫМ ГОДОМ!***



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.