

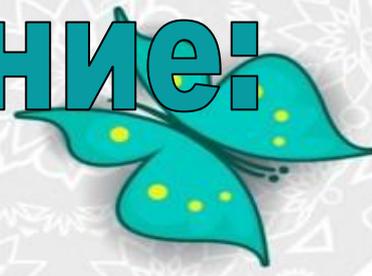
Журнал общежития  
Государственного бюджетного образовательного учреждения  
Среднего профессионального образования  
«Свердловского областного медицинского колледжа»

Выпуск №7  
Февраль, 2016 г.



"Tantum vivunt!"

# Содержание:



- 3 Письмо от редактора
- 4 Вирус H1N1 или «Свиной грипп»
- 8 Лайфхаки
- 10 Мальчики VS Девочек
- 12 22 причины полюбить бананы
- 14 Топ-10 мотивирующих фильмов для  
тебя
- 16 Праздники
- 17 Что нового тебя ждет в следующем  
журнале?
- 18 Информационная страница



# Письмо от редактора

Привет, всем читателям!

*Хотелось бы начать журнал с короткой, но очень хорошей притчи про счастье:*

«Однажды три брата увидели Счастье, сидящее в яме.

Один из братьев попросил у Счастья денег. Счастье одарило его деньгами, и он ушёл счастливый.

Другой брат попросил красивую и умную девушку. Тут же получил и убежал вместе с ней вне себя от счастья.

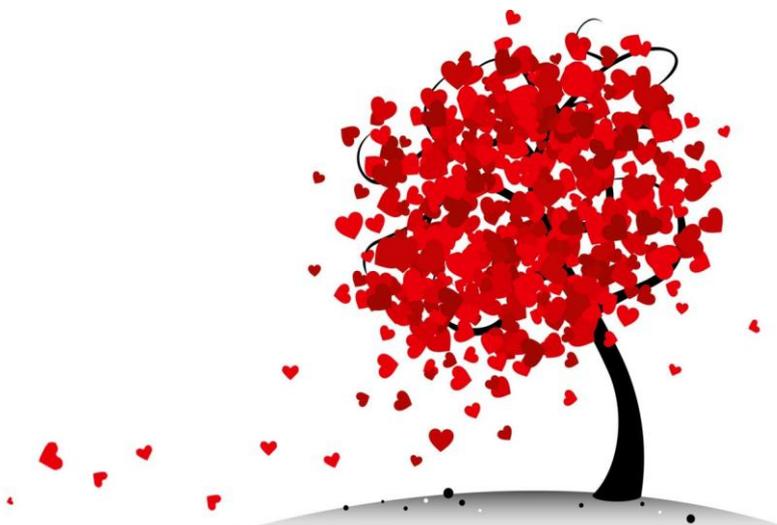
Третий брат наклонился над ямой:

-Что тебе нужно? – спросил брат.

-Вытащи меня отсюда, - попросило Счастье.

Брат протянул руку, вытащил Счастье из ямы, повернулся и пошёл прочь. А счастье пошло за ним следом».

Я желаю всем читателям приятных сюрпризов, море замечательного настроения, а самое главное, чтобы счастье всегда было рядом с вами!



# Вирус гриппа H1N1 или «Свиной грипп». Все, что необходимо знать о вирусе.

**H1N1** — подтип вируса гриппа А (наиболее распространённый тип гриппа, который вызывает наиболее масштабные эпидемии), может вызвать заболевание как у людей, так и у многих животных. Впервые он был открыт в 1931 году американским учёным Ричардом Шоупом. Штамм А (H1N1 «Калифорния 04/2009») в 2009 году стал известен под названием «**свиной грипп**».

11 июня 2009 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально сообщила о начавшейся эпидемии гриппа А(H1N1/09).

## Об опасности вируса:

У подавляющего большинства людей во всем мире болезнь протекает в виде гриппоподобного заболевания без осложнений при полном выздоровлении через неделю даже без медикаментозного лечения. В настоящее время отсутствуют данные, указывающие на то, что общая летальность H1N1 без учёта возрастных категорий превышает показатели смертности от обычной сезонной эпидемии гриппа.

Тем не менее, тяжёлая форма течения болезни характеризуется быстро прогрессирующей первичной вирусной пневмонией, которая, в отличие от бактериальной пневмонии, не чувствительна к антибиотикам и при отсутствии правильного лечения способна привести к летальному исходу в течение 24 часов после появления первых признаков осложнения.

**Тяжелые формы** грипп может принимать в некоторых группах риска:

- беременные женщины
- маленькие дети
- пожилые люди
- пациенты с сопутствующими заболеваниями (астма, заболевания легких, сахарный диабет и др.)



### **Симптомы:**

Пациенту следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если на фоне заболевания гриппом или ОРВИ у него появляется одышка или затрудненное дыхание, посинение губ, упорная тошнота или рвота, признаки обезвоживания, судороги, спутанность сознания, а также если температура очень высока и не снижается при приеме жаропонижающих средств, либо остаётся повышенной дольше 4-5 дней.

На фоне заболевания появляются следующие симптомы:

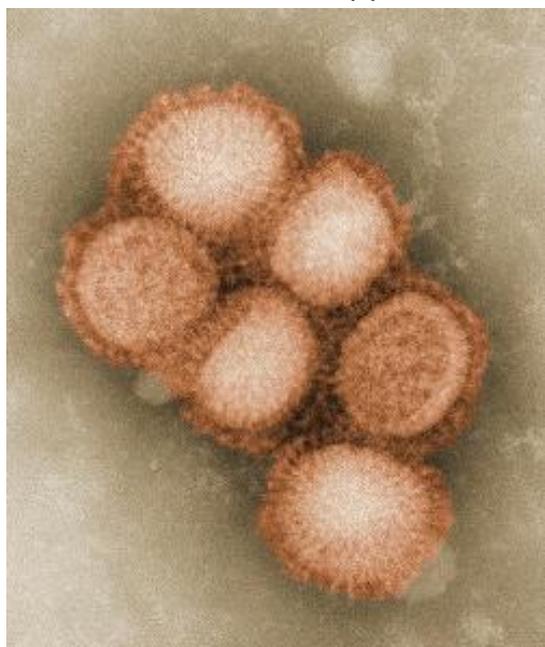
- учащенное или затрудненное дыхание
- посинение или бледность кожных покровов
- отказ от питья
- затрудненное мочеиспускание (либо отсутствие позывов в течение длительного времени)
- отсутствие слез при плаче
- упорная, непроходящая тошнота или рвота
- крайняя вялость и сонливость, похожие на обморочное состояние
- крайняя степень возбуждения, ребёнка невозможно успокоить
- боль или давление в груди, брюшной полости
- внезапное головокружение, обморок
- спутанность сознания, дезориентация
- после наступившего улучшения вновь наступает ухудшение с повышением температуры и усилением кашля

## Меры предосторожности. Рекомендовано:

- носить маску или респиратор, или как минимум прикрывать рот и нос платком при кашле и чихании (для уже заражённых)
- не приближаться к человеку с симптомами простудного заболевания ближе, чем на 1-2 м.
- часто мыть руки с мылом или протирать салфетками, пропитанными спиртовым раствором
- не касаться слизистых: носа, глаз, рта — особенно в общественных местах
- оставаться дома и избегать контактов с людьми при появлении

первых симптомов гриппа.

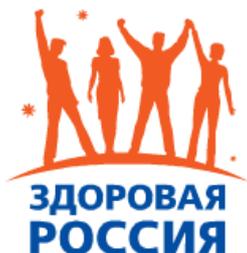
Заболевший заразен для окружающих не только с момента появления симптомов гриппа, но и в течение инкубационного периода, который обычно составляет 1-2 дня, до 7 дней с момента начала заболевания. По некоторым данным заболевшие дети дольше остаются заразными, чем взрослые.



Исследования показали, что вирус гриппа сохраняется на твёрдых поверхностях в течение 2—8 часов, и погибает при:

- повышении температуры до 24-38 градусов Цельсия
- воздействии химических бактерицидных средств
- воздействии антисептических средств
- воздействии поверхностно-активных веществ (например, мыла)
- воздействии спиртового раствора.

Вакцинация от свиного гриппа, как показала эпидемия 2009 года, оказалась неэффективной, так как вирус был новый, мутировавший, и не имелось основы для производства вакцин.



**Свердловский областной центр  
медицинской профилактики**

**Приглашаем всех желающих  
Пройти обследование в Центре здоровья**

**Центр здоровья – это:**

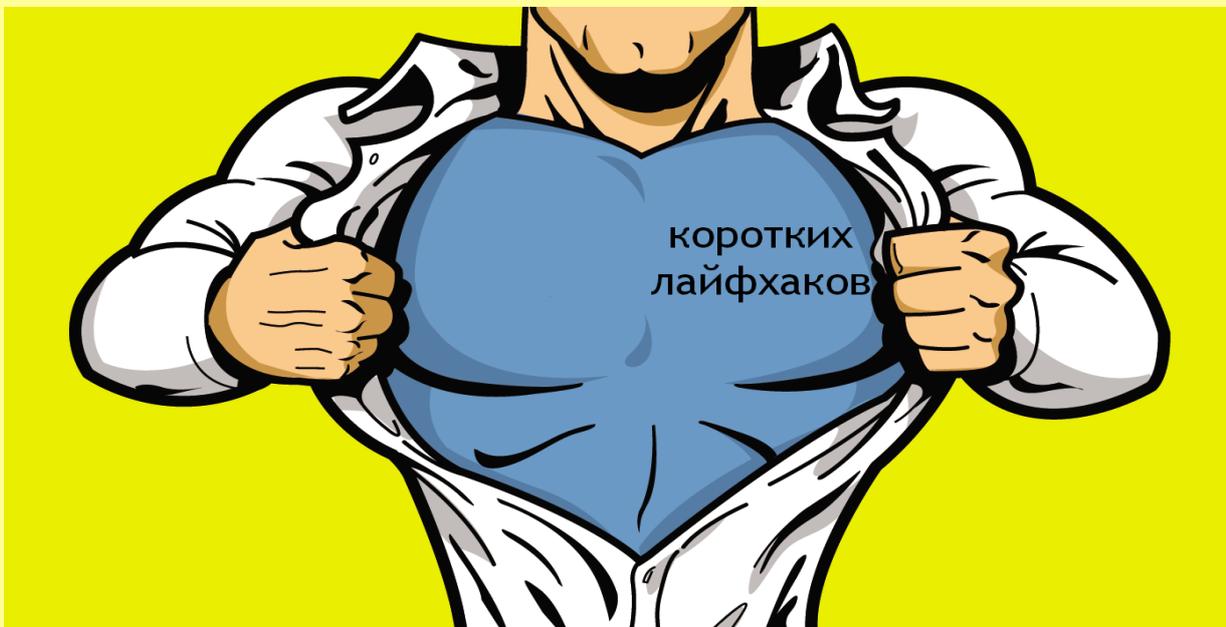
- современные компьютерные технологии;
- обследование сердечно-сосудистой, дыхательной систем, анализ крови на глюкозу и холестерин и другие исследования;
- разработка индивидуального плана оздоровления.

**ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО!**

- При себе иметь:**
- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
  - полис медицинского страхования;
  - страховое свидетельство государственного пенсионного страхования.

**Наш адрес:** г.Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта 8-б

**Предварительная запись по телефону: 371-15-45**



**Что такое лайфхак? Лайфхак (от лайфхакинг, англ. life hacking) — это уже плотно вошедший в наш язык слэнговый термин, которым обозначается маленькая, но очень полезная жизненная хитрость или очень полезный совет. Грубо говоря, лайфхаки упрощают нашу жизнь, но и не только.**

- 1. Горлышко пластиковой бутылки отмеряет точную порцию спагетти на одного человека — ни больше ни меньше!**
- 2. Если накалил сковороду вместе с солью, еда при готовке не будет прилипать.**
- 3. Чтобы люди не моргали на групповой фотографии, скажите всем, чтобы закрыли глаза и открыли их на счёт три.**
- 4. Если не знаете, что подарить девушке, скажите ей, будто купили подарок, и предложите отгадать какой. Скорее всего, она перечислит то, чего хочет.**
- 5. Если что-то кому-то одалживаете, то фотографируйте человека с этой вещью перед тем, как отдать её. Так вы не забудете, что и кому отдавали.**
- 6. Чтобы избавить спортивную сумку от неприятного запаха, положите в неё пару чайных пакетиков.**
- 7. Если хотите сделать идеально круглую глазунью, используйте луковое колечко.**

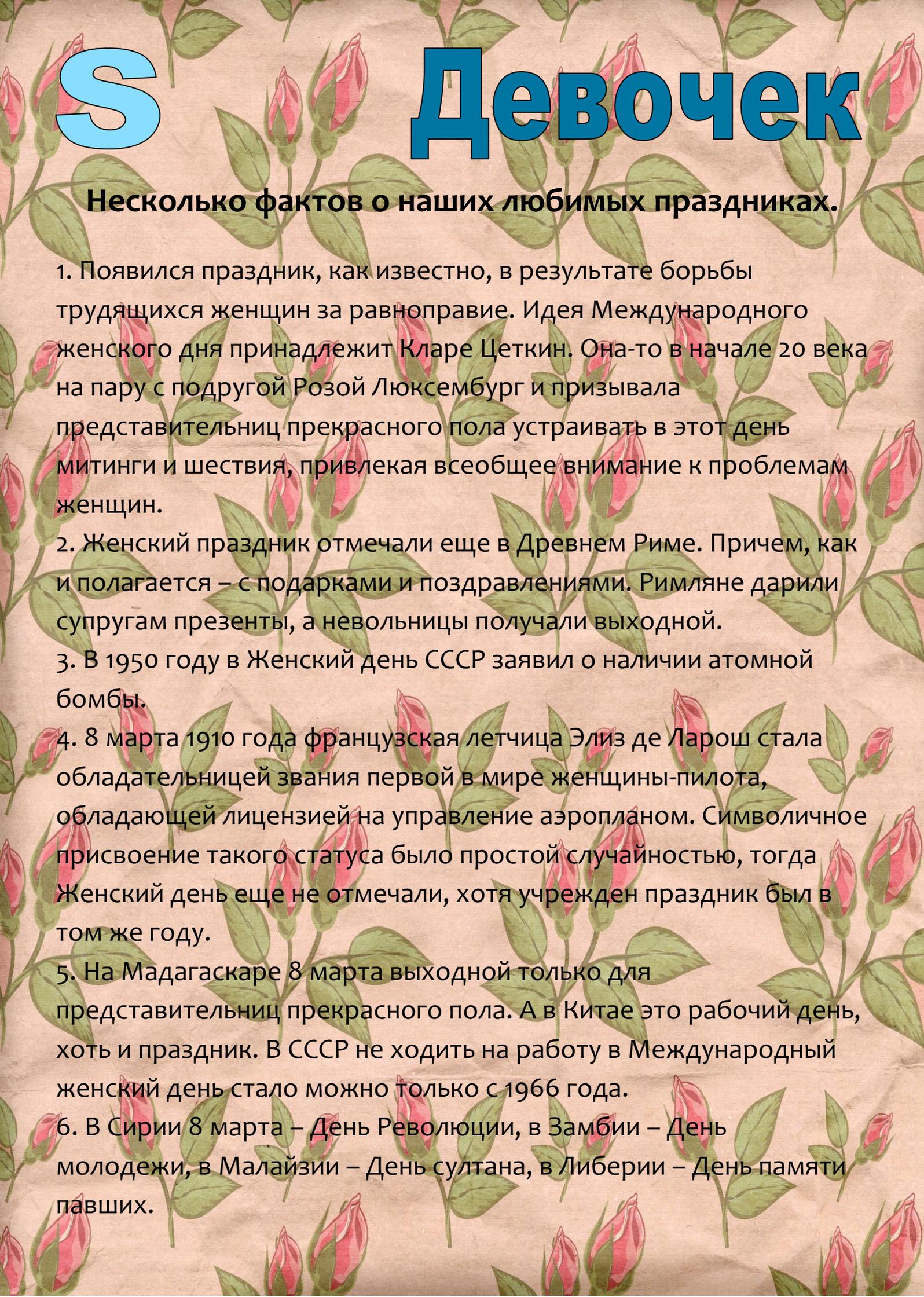
8. Если надо быстрее зарядить телефон от обычной зарядки, включите режим «В самолёте» (отключите соединение с сотовой сетью).
9. Лайфхак для мужчин: женские станки для бритья острее и служат дольше.
10. Чтобы быстро проснуться с утра, зажмурь глаза со всей силы секунд на 20, а потом открывай. После этого спать уже не захочется.
11. Кухонная раковина может периодически засоряться из-за остатков пищи. Быстро решить эту проблему можно с помощью половины стакана уксуса и соды.
12. Всем знакома ситуация, когда вы извлекаете мусорный мешок, а с него начинает что-то предательски капать прямо на пол. Чтобы этого избежать, кладите старую газету на дно ведра.
13. Ваш сын никогда не услышит от вас ни одного бранного слова, если при забивании гвоздей вы воспользуетесь прищепкой.
14. Вы хотите показать кому-то фотографию на смартфоне, но не хотите, чтобы он увидел другие. Увеличьте ее перед тем как передать смартфон и тогда при попытке пролистать галерею вы успеете среагировать и сохранить в секрете ваши личные фотографии.
15. Если затупился нож, возьмите обычную керамическую кружку и заточите его об нижнюю часть. Керамическое днище шершавое и выступает в роли импровизированного точильного камня, который способен заточить нож или кинжал до остроты бритвы.
16. Захотелось домашний закрутки, но бабушка закрутила банку с невероятной силой. Переверните её вверх ногами и подденьте ножом крышку, чтобы впустить внутрь немножко воздуха и станьте свидетелем победы сообразительности над физической силой.

# Мальчишки

# V

Какой праздник главнее: 23 февраля или 8 марта?

1. Не смотря на то, что не каждый мужчина служил в Армии, по опросам 87% мужчин считают, что это их праздник и ждут в этот день поздравлений.
  2. То, о чем мечтают в этот праздник, получают только 2% мужчин.
  3. Праздник 23 февраля стал выходным днем только в 2002 году по указу президента В.В.Путина
  4. Только с 18 января 2006 года 23 февраля стал называться как "День защитника Отечества".
  5. В последнее время появляется много предложений по переносу праздника на более подходящую дату - день создания армии Петром 1 или День Бородинского сражения.
  6. Этот праздник касается как мужчин, так и женщин, которые имеют отношение к военной службе.
  7. 8 марта по старому стилю считается 23 февраля.
- Не смотря на споры, правильно ли выбрана дата и в честь кого все таки вся страна празднует и отдыхает в этот день, следует помнить, что 23 февраля - день настоящих мужчин, которым следует дарить в этот день свою заботу и любовь



# S

# Девочек

**Несколько фактов о наших любимых праздниках.**

1. Появился праздник, как известно, в результате борьбы трудящихся женщин за равноправие. Идея Международного женского дня принадлежит Кларе Цеткин. Она-то в начале 20 века на пару с подругой Розой Люксембург и призывала представительниц прекрасного пола устраивать в этот день митинги и шествия, привлекая всеобщее внимание к проблемам женщин.
2. Женский праздник отмечали еще в Древнем Риме. Причем, как и полагается – с подарками и поздравлениями. Римляне дарили супругам презенты, а невольницы получали выходной.
3. В 1950 году в Женский день СССР заявил о наличии атомной бомбы.
4. 8 марта 1910 года французская летчица Элиз де Ларош стала обладательницей звания первой в мире женщины-пилота, обладающей лицензией на управление аэропланом. Символичное присвоение такого статуса было простой случайностью, тогда Женский день еще не отмечали, хотя учрежден праздник был в том же году.
5. На Мадагаскаре 8 марта выходной только для представительниц прекрасного пола. А в Китае это рабочий день, хоть и праздник. В СССР не ходить на работу в Международный женский день стало можно только с 1966 года.
6. В Сирии 8 марта – День Революции, в Замбии – День молодежи, в Малайзии – День султана, в Либерии – День памяти павших.

# Чем полезны бананы, или **22** причины полюбить их

1. Бананы помогают бороться с депрессией. В них много триптофана - вещества, из которого вырабатывается серотонин - гормон счастья. Поэтому съев банан - легко улучшить настроение.
2. Бананы - единственный фрукт, который даже у младенцев не дает аллергической реакции.
3. Укрепление костей. Бананы задерживают кальций в организме, он не выводится вместе с мочой, а остается в организме и используется для укрепления костей. Это особенно важно для любителей кофе, который наоборот вымывает кальций из организма.
4. Улучшение микрофлоры кишечника. Благодаря ферментам, которые входят в состав бананов вещества, которые попадают в организм с основной пищей, усваиваются организмом быстрее.
5. Запоры. Бананы очень полезны для тех, кто страдает от запоров. Регулярное потребление бананов избавит от этой проблемы.
6. Бананы помогают избавиться от такой проблемы, как изжога.
7. Язва желудка. Бананы при употреблении обволакивают стенки желудка и тем самым защищают его от агрессивных веществ и кислот в пище, это способствует заживлению и рубцеванию язв в желудке.
8. При диарее. Тем, кто страдает диареей, советуют употреблять бананы. Это очень хороший восстанавливающий продукт.
9. Большое содержание калия в мякоти банана спасает от судорог икроножных мышц тех, кто много тренируется.
10. Отеки. Употребление бананов значительно уменьшает отеки у тех, кто страдает от этого.



11. Источник энергии. Если съесть бананы перед тренировкой, то можно будет заниматься более эффективно - уровень сахара будет подниматься не очень быстро и энергии хватит до конца тренировки.
12. Улучшение пищеварения. Пектины и хелаты, которые входят в состав бананов, хорошо выводят токсины и другие вредные вещества, тем самым улучшая пищеварение.
13. Для женщин. Серотонин и другие полезные вещества, которые есть в бананах, отменно снимают симптомы ПМС. Если съесть банан во время месячных, то можно избавиться от плохого настроения и неприятных симптомов.
14. Анемия. Большое содержание железа в мякоти банана делает его просто необходимым продуктом питания при малокровии.
15. Заболевания сердца. Калий, которого много в бананах помогает улучшить состояние сосудов, уменьшает риск инфаркта и инсульта, лечит гипертонию.
16. Иммуитет. В состав бананов входят антиоксиданты и аминокислоты, а они, как известно, защищают организм и хорошо повышают иммунитет.
17. Почки. Бананы способны положительно влиять на работу почек, полезные вещества, микроэлементы и витамины улучшают их состояние, выводят песок и камни.
18. Тошнота. Бананы - великолепное средство для избавления от тошноты в дороге или при токсикозе у беременных.
19. Зуд от укусов насекомых. Шкурки от бананов очень хорошее средство от укусов насекомых - просто приложите внутренней стороной шкурку от банана к месту укуса на несколько минут.
20. От жары. У бананов есть свойство понижать температуру тела. Это поможет вам при лихорадке или в сильную жару.
21. Бросить курить. При отвыкании от никотиновой зависимости рекомендуют есть бананы - большое количество витаминов, калий, магний помогают вывести остатки никотина из организма и адаптироваться к жизни без сигарет.
22. Повышение умственных способностей. Высокое содержание калия в бананах делает человека восприимчивым к новой информации, это необходимо при подготовке к экзаменам.

# ТОП-10 мотивирующих фильмов

## 1. Всегда говори «ДА»

Депрессивный главный герой всегда и всем говорил «нет» — например, друзьям, если они зовут куда-то. Но в один прекрасный день он заключает соглашение, по которому всегда должен отвечать «Да» на любое предложение...



## 2. Человек, который изменил все



Фильм по книге Майкла М. Льюиса, изданной в 2003 году, об Оклендской бейсбольной команде и ее генеральном менеджере, Билли Бине. Его цель — создать конкурентоспособную бейсбольную команду, несмотря на финансовые трудности.

## 3. Игры разума

Фильм "Игры разума" заставляет задуматься о жизни. О том, какими путями и средствами мы идём к своей цели. Сколько затрачиваем на это сил. И та ли эта цель, к которой мы так стремимся. Показывает, что нет в жизни ситуаций, которые бы не смог пережить человек, особенно, при поддержке его любящей семьи.



## 4. В погоне за счастьем



Отличный фильм. Временами сентиментальный, порой очень жалостливый, но абсолютно всегда жизнеутверждающий. Уилл Смит помимо всех своих прочих талантов, оказывается еще и замечательный драматический актер. Начинаешь чуточку больше верить в себя после просмотра этого фильма.

## 5. Пока не сыграл в ящик

Именно так решили два больных раком соседа по больничной палате, когда услышали свой приговор. Один из них вспыльчивый миллиардер, а второй эрудированный автомеханик. Они составляют список дел, которые необходимо сделать прежде, чем они сыграют в ящик, и отправляются в кругосветное путешествие, путешествие всей своей жизни.



## 6. Достучаться до небес

«Достучаться до небес» - один из немногих фильмов, после просмотра, которых, остается неповторимое ощущение. Фильм запоминается навсегда после первого же просмотра, не говоря уже о том, что, как правило, по одному разу этот фильм вряд ли кто-то смотрел. Это фильм, который просто необходимо посмотреть несколько раз, чтобы осознать и прочувствовать "своё" в этой истории.



## 7. Октябрьское небо



Запуск советской ракеты произвел неизгладимое впечатление на мальчика по имени Хомер Хикэм из небольшого шахтерского городка Колвуд в Западной Вирджинии. Всерьез «заболевший» космосом, Хомер 4 решает построить собственную ракету. В этом ему начинают помогать трое друзей и школьная учительница.

## 8. Миллионер из трущоб

На допросе в полиции Джамал рассказывает печальную историю своей жизни: о пережитых приключениях вместе с братом, о стычках с местными бандами, о своей трагической любви. Каждая глава личной истории удивительным образом дала ему ответы на вопросы телевикторины.



## 9. Легенда №17



Теперь весь мир знал его просто по номеру «17». Валерий Харламов, забивший в том матче 2 шайбы, мгновенно взлетел на вершину славы. Сбылась его мечта — упорство, спортивный талант и суровые уроки великого тренера Анатолия Тарасова сделали из «номера 17» легенду мирового хоккея.

## 10. Неприкасаемые (1+1)

Богатый аристократ Филипп нанимает в помощники человека, который менее всего подходит для этой работы, — молодого жителя предместья Дрисса, только что освободившегося из тюрьмы. Несмотря на то, что Филипп прикован к инвалидному креслу, Дриссу удастся привнести в размеренную жизнь аристократа дух приключений.



# ПРАЗДНИКИ

## Февраль:

7

День зимних видов  
спорта в России

9

Международный день  
стоматолога

11

Всемирный день  
больного

14

День Святого Валентина  
(День всех влюбленных)

23

День Защитника  
отечества

## Март:

3

Международный день  
охраны здоровья уха и  
слуха

6

Международный день  
зубного врача

7

Масленица (начало  
Масленицы)

8

Международный женский день  
(Праздник весны)

14

День Содружества наций

18

Всемирный день сна

20

Международный день счастья

Что нового тебя ждет в следующем журнале?

Весна-прекрасное время года!

И следующий журнал мы бы хотели посвятить милым  
девушкам ♥

**\*Рубрика «Лайфхаки» пополнится  
новыми советами для девушек.**

**\*Весной не обойтись без витаминов.  
Поговорим о апельсинах!**

**\*Расскажем о вреде диет.**

**\*Научим поддерживать своё тело в  
тонусе. Основные составляющие  
здорового образа жизни!**

## **Информационная страница**

### **Колледж:**

Тел. 8 (343) 376-35-57, ул. Репина 2/а

Тел. 8 (343) 347-67-49, ул. Сиреневый бульвар 6

**Сайт:** [www.somkural.ru](http://www.somkural.ru)

**Директор** – *Ирина Анатольевна Левина,*

тел. 8 (343) 376-35-57,

Email - [somk@somkural.ru](mailto:somk@somkural.ru)

### **Общежитие:**

тел. 8 (343) 242 – 54 – 15

**Сайт:** <http://vk.com/public65887107>

Социальный педагог (корпус №1)

**Нина Ивановна Мухачёва,**

тел. 8 (343) 376-30-98

Социальный педагог (корпус №2)

**Татьяна Анатольевна Емельянова,**

тел. 8 (343) 347-17-20

Педагог – психолог (корпус №1)

**Олеся Владимировна Деменева,**

тел. 8 (343) 376-30-98

**Объявляется набор творческих людей для работы в журнале. А также, если у вас есть, что рассказать другим, то вы всегда можете принести свои статьи или творческие работы в 62 комнату.**

**В разработке журнала принимали участие:**

**Главный редактор:**

Гусева Наталья.

**Помощник главного редактора:**

Иванова Юлия.

**Социальный педагог:**

Мухачева Нина Ивановна.



Екатеринбург, 2016 год.