



"Tantum vivunt!"

Издание выпускается 30 числа каждого месяца

Г. Екатеринбург

## Содержание:

1. Ознакомительный лист журнала.....	3
2. Немного из истории.....	4-7
3. Медицина сегодня.....	8
- там, где нас ждут (практика).....	9
4. Коротко о главном.....	10
5. FREETIME.....	11
6. Будь здоров – будь в теме!.....	12-13
7. Культурная жизнь студентов.....	14
8. Harry Day.....	15-16
9. Информационная страница.....	17



# Ознакомительный лист журнала

## Рубрики:

1. **Личность:** рубрика, где представлены руководители и сотрудники колледжа, общежития.
2. **Немного из истории колледжа:** рубрика, где будут отмечены некоторые факты и события истории колледжа, а так же Свердловской области (выпускники, история в числах).
3. **Медицина сегодня:** в каждом выпуске журнала будет говориться об одном из ЛПУ г.Екатеринбурга.
  - **Там, где нас ждут:** где наши студенты проходят практику и в дальнейшем смогут работать.
4. **Коротко о главном...**
5. **FREETIME:** рассказывается о всех событиях, которые были отмечены в текущем месяце.
6. **Культурная жизнь студентов:** в этой рубрике будут описаны мероприятия, которые проходят в общежитии (праздники, кружки, беседы); а так же акции для студентов в г.Екатеринбурге, новости в области культуры.
  - **«Любая деятельность становится творческой, когда исполнитель заботится о правильном или лучшем исполнении»:** страница для творческих людей; опубликовываются стихотворения, рассказы, написанные студентами.
  - **«На книжной полке»:** аннотированный список разных жанров литературы, которые советуют прочитать + медицинская литература.
7. **Harry Day:** календарь, с отмеченными днями рождения студентов, проживающих в общежитии; праздники.
8. **Вопрос – ответ:** здесь студенты могут задать, интересующие их, вопросы (как анонимно, так и конкретным лицам).
9. **Информационная страница.**
10. **Пусть говорят:** высказывания студентов, важные объявления.
11. **Будь здоров – будь в теме!** Из нее вы узнаете:
  - некоторые интересные факты из области медицины,
  - советы по уходу за собой и своим здоровьем,
  - как правильно питаться

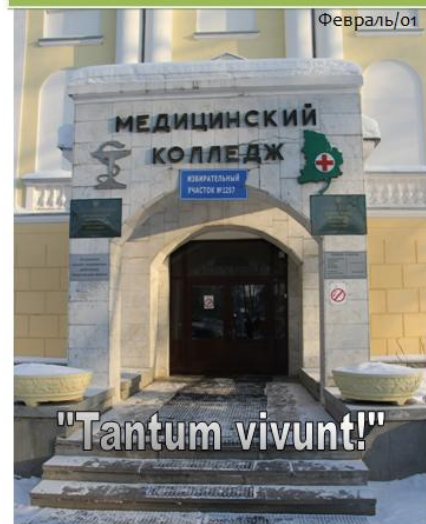
+ конкурсы

+ интервью

+ фотографии

Журнал общежития медицинского колледжа

Февраль/01



Издание выпускается 25 числа каждого месяца  
Г. Екатеринбург

**МЫ РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС В ПРЕДЕЛАХ НАШЕГО КОЛЛЕДЖА!**



Директор колледжа,  
Главный внештатный специалист по  
Управлению сестринской деятельностью  
Минздрава Свердловской области и УрФО,  
Президент Ассоциации средних  
медицинских работников УрФО,  
Заслуженный учитель России,  
**ЛЕВИНА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА**

**Дорогие студенты, абитуриенты, родители!**

Я предлагаю возможность обратиться ко мне с волнующими вас вопросами или с информацией по имеющимся проблемам. Рассмотрю все предложения по совершенствованию деятельности колледжа. Мнение каждого из вас очень важно и интересно.

Для того, чтобы наше общение было более эффективно, Вы можете указать свои координаты для ответа. Работать с полученной информацией буду лично, гарантирую конфиденциальность!

Только вместе мы можем постоянно совершенствоваться!

Для выхода на прямую связь с директором колледжа необходимо перейти по адресу в интернете:

[http://somkural.ru/director\\_of\\_college/](http://somkural.ru/director_of_college/)



## ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

### Сестринское дело

#### Кем работать

Выпускники могут работать медицинской сестрой в больнице, поликлинике, школе, детском саду, центре социальной защиты; диетсестрой

#### Что делать

Оказывать сестринскую и неотложную помощь; наблюдать за состоянием пациента; реабилитировать пациента после заболеваний; проводить профилактические мероприятия.

**Профессиональная забота и уход!**



### Медико-профилактическое дело

#### Кем работать

Специалистом по санитарному надзору, помощником санитарного врача, эпидемиолога; санитарным фельдшером.

#### Что делать

Участвовать в проведении санитарных обследований кафе, детских садов, школ и др.; выявлять опасные факторы, влияющие на здоровье; организовывать и проводить мероприятия по охране труда; защищать права потребителей, проводить профилактику профессиональных заболеваний.

**Профилактика - медицина будущего!**



### Лабораторная диагностика

#### Кем работать

Медицинским лабораторным техником в лабораториях, диагностических центрах

#### Что делать

Проводить исследования в различных лабораториях с помощью современного оборудования и компьютеров.

Именно лабораторный техник помогает врачу поставить точный диагноз!

**Исследовать то, что скрыто от глаз!**



## Социальная работа

### Кем работать

Социальным работником, специалистом по социальной работе

### Что делать

Выявлять лиц, нуждающихся в социальном обслуживании;  
организовывать оказание нуждающимся социальной помощи;  
участвовать в исследовании социальной ситуации;  
Содействовать деятельности государственных и общественных организаций по оказанию необходимой помощи населению; контролировать качество предоставляемых услуг

**Помогать тем, кому трудно!**



## Стоматология ортопедическая

### Кем работать

Зубным техником в стоматологических клиниках, кабинетах

### Что делать

Изготавливать различные виды искусственных коронок и зубных протезов.

Работа зубного техника очень схожа с работой ювелира.

**Здоровые зубы и красивая улыбка — Это наша профессия и гордость!**



## Лечебное дело

### Кем работать

Заведующим фельдшерско-акушерским пунктом, здравпунктом; фельдшером терапевтического и педиатрического участков, инструктором лечебной физкультуры, помощником врача общей врачебной практики, фельдшером скорой медицинской помощи

### Что делать

Выявлять заболевания и лечить людей, оказывать неотложную помощь в экстремальных ситуациях, проводить профилактику заболеваний, укреплять здоровье своих пациентов, руководить Здравпунктом.

**Спасать жизнь, сохранять здоровье!**



## Акушерское дело

### Кем работать



Акушеркой в родильном доме, женском смотровом кабинете.

Вести школы будущих родителей

Что делать

Обследовать беременную, оказывать помощь в родах; заботиться о новорожденном, оценивать состояние его здоровья; проводить работу по сохранению здоровья женщин, участвовать в планировании семьи

**Весь мир у акушерки на руках!**



## Медицинская оптика

Кем работать

Техником - оптиком оптического предприятия, оптического салона, мастерской

Что делать

Подбирать средства коррекции зрения, исследовать функции зрения пациентов с помощью современной диагностической аппаратуры, изготавливать все виды средств, коррегирующих зрение, ремонтировать средства коррекции зрения.

**Видеть все краски жизни!**



## Медицинская сестра/медицинский брат по массажу

Кем работать

Медицинской сестрой по массажу/медицинским братом по массажу в сфере здравоохранения: в медицинских организациях; в здравпунктах промышленных предприятий; в детских дошкольных и школьных учреждениях.

Что делать

подготовить пациента к процедуре классического массажа; проводить обследование пациента с целью выявления противопоказаний к классическому массажу на момент проведения процедуры; идентифицировать участки напряжения мышечной ткани, зоны гиперестезии, болезненности и др.; сравнивать состояние пациента до и после процедуры массажа; при необходимости корректировать методы массажного воздействия; заносить данные о пациенте в журнал учета.



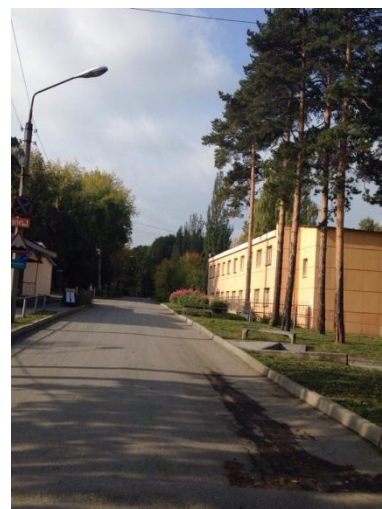
## ГБУЗ СО «СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

главный врач,  
главный внештатный специалист-психиатр  
Министерства здравоохранения  
Свердловской области  
**ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ СЕРДЮК**



*«Стремительный темп жизни, потоки информации и многие другие факторы стресса оказывают на нас все большее воздействие. Твердо вошло в обиход слово «депрессия», все чаще мы сталкиваемся с душевными расстройствами. Проблема - общечеловеческая, и прогнозы Всемирной организации здравоохранения неутешительные. В силу имеющейся тенденции увеличения психических расстройств, психиатрия становится одной из ведущих отраслей здравоохранения, как во всем мире, так и в нашей стране».*

*В настоящее время ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница» является единственным психиатрическим учреждением V уровня, самой крупной, головной больницей Свердловской области с коечным фондом в 1385 коек. Высокий кадровый потенциал и имеющиеся материально-технические ресурсы позволяют больнице оказывать высококвалифицированную психиатрическую и наркологическую помощь взрослому и детскому населению области, осуществлять высокопрофессиональную трудовую и судебную экспертизы.*



**Сайт:** <http://www.sokpb.ru/>

**Адрес:** г. Екатеринбург, Сибирский тракт, 8 км  
тел. Регистратуры - 8 (343) 261-94-94

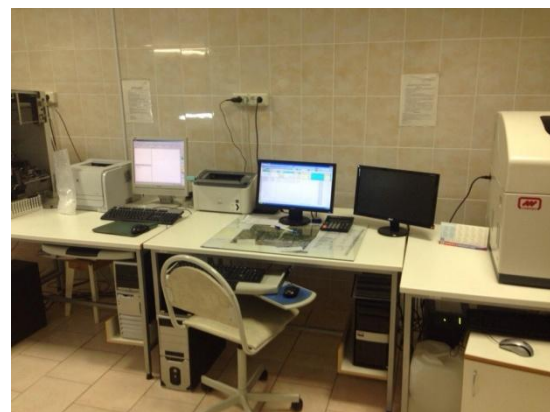
**Остановка городского транспорта:** Психбольница





## ОТДЕЛЕНИЕ ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ

**ПОЗДНЯКОВА** СВЕТЛАНА БОРИСОВНА - заведующий отделением лабораторной диагностики, врач клинической лабораторной диагностики. В 1992 году окончила Уральский государственный университет. Стаж работы по специальности - более 20 лет, в должности заведующего - с 2011 года. Имеет высшую квалификационную категорию. Неоднократно проходила обучение по клинической лабораторной диагностике в медицинских учреждениях Москвы, Минска, Барнаула, Екатеринбурга.



Отделение лабораторной диагностики обследует пациентов стационарных психиатрических, наркологических, психоневрологических отделений, отделения реанимации и интенсивной терапии, центра острых отделений и т.д. Ежедневно в отделении обследуется более 150 пациентов, выполняется более 100 видов исследований.

Отделение включает в себя три лаборатории: общеклиническую, биохимическую, лабораторию гемостаза.

В отделении определяется широкий спектр биохимических показателей белкового, углеводного, липидного обменов, оценивающих функцию печени, почек, риск развития атеросклероза сосудов, наличие или отсутствие воспалительного процесса. Проводятся гематологические, общеклинические, паразитологические исследования.

В лаборатории гемостаза выполняется развернутая гемостазиограмма с исследованием всех компонентов клеточного и плазменного гемостаза, определение влияния на систему гемостаза лекарственных препаратов, определение МНО по международной системе.



Автор статьи: Гусева Наталья.



## Коротко о главном...

Дорогие читатели журнала!!!

Прошу вас, как член Студенческого Совета, сохранять чистоту на наших кухнях. Ведь все мы живем в одном доме, в одном месте. Если вы никогда не задавались вопросом, что такое общежитие, то я с радостью вам скажу, что «общежитие» - это ОБЩЕЕ ЖИТИЕ, и все мы являемся большой семьей. Так давайте сохраним все в чистоте и в гармонии. Благодаря нашему директору, Левиной Ирине Анатольевне, у нас сделали замечательный ремонт, который хочется сохранить еще на очень долгое время. Представляю к вашему вниманию фотографии кухни до и после, чтобы все видели, как все было раньше...



Так же хочу попросить, чтобы все мы заботились о наших холодильниках, и самое главное беспокоились не только за свои продукты, но и за чужие, ведь это все стоит денег. Но за прожитый в общежитии опыт, могу сказать, что раньше всем было наплевать на чужую пищу, которая в итоге оказывалась в мусорном ведре.



Автор статьи: Аристова Татьяна.



27-29 сентября в г.Серове прошел VI Межрегиональный студенческий форум учреждений среднего профессионального образования "Шаг в будущее. Культура. Мастерство. Успех". Форум собрал около 200 лидеров из 17 учреждений среднего профессионального образования УрФО.

"Шаг в будущее" собирает молодежных лидеров Большого Урала для внедрения инноваций в систему студенческого самоуправления, создания его эффективных моделей, совершенствования умений и навыков студентов-лидеров, их творческого самовыражения активной гражданской позиции. В ходе двухдневных мероприятий студенты разработали и защитили модели студенческого самоуправления, учились внедрять их.



Нас объединяли с участниками других команд, что бы мы сдружились и объединились в «единое целое». Проводились большое количество разнообразных тренингов, которые помогли нам действовать как команда и добиться неплохих результатов.

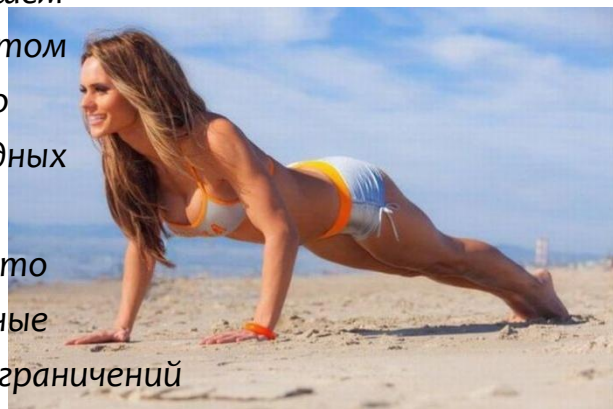
Мне запомнился лирический вечер, на котором мы сидели очень тихо и слушали выступающих. А также проходили различные флэш-мобы, где мы все дружно принимали участие. В последний день была «свечка», где мы должны были подойти к человеку и что-то пожелать ему. После была дискотека, все танцевали. Было очень круто, эмоции переполняют и льются. Нам всем очень понравилось, хотелось бы вернуться и повторить это все заново!!!

**Автор статьи: Белоусова Елена.**



## ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

Никому не нравится сидеть на диетах. Любая, даже самая новомодная и эффективная, при ближайшем рассмотрении оборачивается сплошным дискомфортом и, что совсем печально, не обещает долговременного результата. Ведь идеальный вес, обретенный в голодных муках, сохранить практически невозможно. Доктор Йони Фридофф разработал план действий для тех, кто хочет похудеть раз и навсегда. В его системе, основные положения которой описаны ниже, нет привычных ограничений и запретов, зато есть правила жизни, соблюдение которых способно привести вас к желанной цели. «В современном обществе принято считать, что худеть нужно быстро и радикально, - говорит Фридофф, - но когда очередной такой «блестящий» план проваливается (а это происходит в большинстве случаев), женщины винят себя, а не диету. Почему?» Запасайтесь терпением и оптимизмом – и вперед, к заветной цели по правилам «не-диеты» доктора Фридоффа.



### ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЗВЕШИВАТЬСЯ

«Цифры на весах не показатель здоровья, - справедливо замечает Фридофф. – Главное то, как вы себя чувствуете. Успех не в том, чтобы сбросить энное количество килограммов, и не в том, чтобы вести образ жизни, который вы едва выносите. Успех – это стабильный образ жизни, которым вы наслаждаетесь. А если при этом вы еще и худеете, ваши шансы не набрать лишний вес вновь гораздо выше».

### АККУРАТНЕЕ С НАПИТКАМИ

Если торт с кремом и взбитыми сливками – это всем очевидный враг фигуры, то пакетированные соки, газировка и алкоголь

сродни партизанским отрядам. Дело не только в том, что контролировать количество калорий, которое вы поглощаете через трубочку, а не десертной ложкой, гораздо сложнее. Меж тем калорий в сладких напитках достаточно, чтобы лишние килограммы упорно оставались на своих местах. Так что пейте с умом, если хотите похудеть. Ваши главные союзники в битве за стройность – вода с лимоном и зеленый чай: они ускоряют метаболизм.



**УРЧАЩИЙ ОТ ГОЛОДА ЖИВОТ  
- КАК ТА БЕЗБАШЕННАЯ ПОДРУГА,  
КОТОРАЯ ВЕЧНО  
ВТЯГИВАЕТ В НЕПРИЯТНОСТИ.**



## НЕ ГОЛОДАЙТЕ

На первый взгляд, этот совет противоречит логике, и тем не менее. «Чувство голода влияет на количество еды, которое необходимо нам, чтобы почувствовать удовлетворение, - объясняет Йони. – Когда вы так голодны, что готовы съесть слона, вы съедаете слона и даже не успеваете заметить, как так вышло. Поэтому аппетит лучше держать под контролем. Помогут завтрак, обед и ужин (разумеется, легкий) плюс два перекуса в день. И да, завтракать надо. Люди, не съедающие что-нибудь в течение часа после пробуждения, больше едят вечером – со всеми вытекающими последствиями».

## ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Исследования показывают, что люди, ведущие пищевой дневник, сбрасывают вес вдвоем быстрее, чем те, кто не фиксирует потребляемое за день. Главное правило: никакого самобичевания – только факты. «Дневник должен помочь вам увидеть собственные привычки, поэтому записывайте в реальном времени, что и сколько вы едите. Вечером проведите финальный подсчет калорий. В том же дневнике по шкале от 1 до 9 отмечайте уровень голода, который испытывали в течение дня. Если количество калорий не превышает значения, к которому вы стремитесь, но интенсивность голода при этом постоянно держится на 9, выбранный рацион вам не подходит и его следует пересмотреть».

## ЕШЬТЕ БЕЛОК

«Он лучше всего утоляет голод, - говорит Йони, - и к тому же стабилизирует уровень сахара в крови, а значит, избавляет вас от неконтролируемых приступов обжорства». Но имейте ввиду: речь не о количестве, а о равномерности потребления. «Каждый прием пищи должен содержать двадцать грамм белка. Это три столовые ложки чечевицы или, например, постный стейк размером с ладонь», - объясняет доктор.

## НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК НА КУХНЕ

«Походы в спортзал нужны и важны, когда вы хотите привести себя в форму, но кухня – это то место, где люди худеют в первую очередь, - говорит доктор Фридофф. – Сияющая чистотой кухня вдохновляет на кулинарные подвиги, и, расчистив пространство, вы скорее начнете использовать его по прямому назначению, то есть готовить себе здоровую пищу. Но сначала выкиньте из шкафов и холодильника залежи вредных продуктов – чтобы не сбивали с пути истинного. Замороженной пицце, пельменям и чипсам не место в вашей новой жизни. И наконец, пообещайте себе осваивать по одному новому здоровому рецепту в неделю. Всего пара месяцев – и в вашем арсенале появится целое меню, которое – что важно – вам будет нравиться».



## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

В нашем общежитии прошло мероприятие по оказанию первой медицинской помощи для первого курса и для всех тех, кто хотел научиться, либо улучшить или обновить свои знания в этом деле.

Первая медицинская помощь — комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему человеку или группе людей на месте происшествия или в период доставки его/их в медицинское учреждение.

Первокурсникам показывали, как необходимо правильно забинтовать голову при черепно-мозговой травме и переломе руки, что делать при пищевых и химических отравлениях, а так же, как делать шапочку Гиббократ, как правильно наложить жгут и многое другое.

Все ребята были заинтересованы в оказании первой помощи и старались провести некоторые методики на практике, стараясь запомнить все детали.



# Happy Day (сентябрь)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

## Дни рождения:

- 3 сентября – Лукьянов Дмитрия (43ком)
- 4 сентября – Пастухов Андрей (46ком)
- 8 сентября – Ковкова Ольга (42ком)
- 11 сентября – Пьянкова Дарья (47ком)
- 20 сентября – Мотовилова Надежда (42ком)
- 22 сентября – Беляев Сергей (43ком)
- 24 сентября – Мазиева Гулендам (33ком)
- 29 сентября – Липунова Анастасия (51ком)
- 30 сентября – Вылекжанин Максим (63ком)
- 30 сентября – Лобко Елизавета (36ком)



## Праздники:

- 1 сентября - День знаний
- 2 сентября – День окончания Второй Мировой войны
- 9 сентября – Международный день красоты
- 11 сентября – Всероссийский день трезвости
- 21 сентября – Международный день мира
- 28 сентября – Международный день глухих
- 30 сентября - День Интернета в России



# Happy Day (октябрь)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## Дни рождения:

- 4 октября – Аристова Татьяна (67ком)
- 4 октября – Норицина Любовь (36ком)
- 8 октября – Уступалова Дарья (28ком)
- 9 октября – Семёнова Анастасия (56ком)
- 10 октября – Имамов Эмомирабони (30ком)
- 18 октября – Гордеева Любовь (55ком)
- 19 октября – Якушева Елизавета (37ком)
- 25 октября – Исакова Влада (45ком)
- 25 октября – Смойлин Александр (31ком)
- 27 октября – Рогозин Максим (27ком)
- 29 октября – Исламова Динара (38ком)
- 31 октября – Першин Андрей (46ком)



## Праздники:

- 1 октября - Международный день пожилых людей
- 3 октября – Всемирный день улыбки
- 4 октября – Всемирный день животных
- 5 октября - День учителя в России
- 9 октября – Всемирный день зрения
- 10 октября – Всемирный день психического здоровья
- 16 октября – Всемирный день анестезии
- 25 октября – Всероссийский день гимнастики





# Информационная страница

**Колледж:**

8 (343) 376-35-57, ул. Репина 2/а

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

Сайт: [somk@somkural.ru](mailto:somk@somkural.ru)

**Общежитие:**

Зав. Общежитием – Светлана Ефимовна Жернакова 8 (343) 242 – 54 – 15

Сайт: <http://vk.com/public65887107>

**Директор** – Ирина Анатольевна Левина, тел. 8 (343) 376-35-57, mail - [somk@somkural.ru](mailto:somk@somkural.ru)

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, т  
ел. 8 (343) 376-30-98

Со своими предложениями по поводу улучшения качества работы журнала или сотрудничества обращаться в 67 комнату (4 этаж).

Главный редактор:

*Гусева Наталья.*

Помощник главного редактора:

*Аристова Татьяна.*

Социальный педагог:

*Мухачева Нина Ивановна.*

Издание четвертое. Выпуск 30 сентября.

Екатеринбург, 2014 год.

