



Медицинский вестник

Студенческая газета

Апрель 2021
№8(77)

Издается ежемесячно с октября 2012 года
сайт: medcolledge-sl.edusite.ru

В НОМЕРЕ:

12 АПРЕЛЯ
стр.1-2

ВЕСЕННЯЯ
НЕДЕЛЯ ДОБРА
стр.3

ПРОФИЛАКТИКА
ЕДА ДЛЯ ГЛАЗ
стр.4

КАК СПРАВИТСЯ
С ВЕСЕННЕЙ
ДЕПРЕССИЕЙ
стр.5

12 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ



Это не моя личная слава.

Это слава нашего народа.

Этот праздничный день является поводом для гордости всей страны. Ведь именно 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин совершил первый полет человека в космос.

АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

**С традициями милосердия
в век инноваций**

БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



Международный день полета человека в космос.

День космонавтики в России

12 апреля 1961 года корабль "Восток-1" с Юрием Гагариным на борту провел в околоземном космическом пространстве 108 минут, выполнив за это время один оборот вокруг планеты. Затем спускаемый аппарат корабля совершил посадку на территории СССР.

На высоте нескольких километров от поверхности Земли космонавт катапультировался и приземлился на парашюте на пашню у берега Волги.

Это историческое событие открыло путь для исследования космического пространства на благо всего человечества.

За короткий срок с момента первого полета в космос человек посетил Луну, автоматические аппараты побывали на многих планетах Солнечной системы.



В День космонавтики чествуют конструкторов, ученых, инженеров, рабочих, летчиков-космонавтов – всех тех, кто трудится в космической индустрии, кто испытывает космическую технику, дежурит у пультов в Центре управления полетом и в командно-измерительном комплексе, принимает, обрабатывает и хранит научную космическую документацию, поступающую с бортов космических кораблей и орбитальных станций.

Космическая наука и техника на протяжении многих лет помогают человечеству решать проблемы, связанные, в частности, с изменением климата, продовольственной безопасностью, глобальным здравоохранением и гуманитарной помощью.

Празднование Международного дня полета человека в космос напоминает об общности человечества и о необходимости работать сообща для успешного решения общих проблем.

Пресс-центр

СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

Поделись добротой

ВЕСЕННЯЯ НЕДЕЛЯ ДОБРА

АПРЕЛЬ

17 - 24

2021

Студенты

Асбестовско - Сухоложского филиала приняли активное участие во всероссийской акции «Весенняя Неделя Добра - 2021», проводимой с 17 апреля по 24 апреля 2021 года

В акции приняли участие студенты всех курсов. Студенты активно приняли участие в сборе средств для Управления социальной защиты населения ГО Сухой Лог и отделения Российского Красного Креста г. Сухой Лог.

Для студентов филиала проведены профилактическая беседа по профилактике «Здоровое питание - залог успеха» и мастер-класс «Зрительная гимнастика», так же студенты приняли участие в Спортивном квесте по ЗОЖ.



Добро - это нравственная ценность, которая относится к человеческой деятельности, образец поступков людей и отношений между ними.



Волонтеры филиала вышли на улицы города с акцией «Создай настроение» - дарили воздушные шарики детям на территории городской площади.

Студенты нашего филиала с большим желанием принимают участие в акции «Весенняя Неделя Добра-2021», в этом году количество добровольцев принявших участие в акции 204.

**Большое спасибо
всем студентам филиала и
организаторам за отклик души!**

[#ВНД_2021](#) [#СОМК](#) [#СухойЛог](#)
[#Медколледж](#)

ПРОФИЛАКТИКА

ЕДА ДЛЯ ГЛАЗ: ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Глаза - одни из самых важных органов чувств человека. С их помощью организм получает до 90% информации об окружающем мире. Основная функция глаз - помощь организму в приспособлении к условиям окружающей среды.

Для здоровья глаз нужно полноценное и разнообразное питание, богатое овощами и фруктами, в сочетании с белковыми продуктами, злаками, кисломолочными продуктами

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Морковь — отличный источник полезных для зрения компонентов. Улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина.



Шиповник — обладает общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержит много витамина С. Однако, настой шиповника желательно употреблять через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль.



Кукуруза — содержит большое количество антиоксидантов, полезных при катаракте.

Черника — самая полезная ягода, укрепляющая зрение человека. Содержит много антиоксидантов, полезных кислот и микроэлементов, витаминов А, С, В. В ягоде в большом количестве содержится лютеин, защищающий глаза от вредного воздействия окружающей среды.



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Алкоголь - способен вызвать спазм, в результате которого страдают именно тонкие сосуды, в том числе сосуды глаз.

Соль - ее переизбыток вызывает задержку влаги в организме и, как следствие, повышенное внутриглазное давление.



Жирное мясо - его чрезмерное употребление вызывает отложение холестерина на стенках сосудов, в том числе и у глаз.

ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ГЛАЗ:



РЫБА
для остроты



ЧЕРНИКА
от усталости



ГРЕЙПФРУТ
против старения хрусталика



МОРКОВКА
для «сумеречного» зрения



ФИСТАШКИ
для сетчатки



КАПУСТА
от ломоты и покраснения глаз

Кружок «Байт»

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КАК СТРАВИТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ



Весна... И снова хочется ощущать аромат и вкус жизни, это замечательное время года. Но, к сожалению, у некоторых бывает весенняя хандра, депрессия, плохое настроение.

Именно с этими проблемами чаще всего весной обращаются на консультацию.

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 и дистанционного обучения.

Поэтому 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!



Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?

 1 Соблюдайте режим дня	 5 Ведите здоровый образ жизни
 2 Высыпайтесь Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.	 6 Проводите больше времени с близкими людьми
 3 Питайтесь правильно Это залог здоровья.	 7 Не забывайте о хобби Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.
 4 Больше двигайтесь Регулярно занимайтесь любыми видами физической активности.	 8 Избегайте стрессовых ситуаций Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Всем ресурсов и душевного баланса!

Диденко Жанна Анатольевна,
психолог

Напиши свою новость!

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

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.