



Медицинский вестник

Студенческая газета

Март 2025
№7 (116)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ
8 МАРТА
стр.1-2

ПРОСВЕЩЕНИЕ:
2025 ГОД
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА
стр.3

ПРОФИЛАКТИКА
стр.4

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ НАВРУЗ
стр.5

СТРАНИЧКА
ПСИХОЛОГА
стр.6

МЕРЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
НА ЛЬДУ
стр.7

СТУДЕНЧЕСКИЕ
БУДНИ
стр.8

Доступ к
выпуску
по QR-коду



Милые, прекрасные, очаровательные дамы с 8 Марта!

*Пусть весна принесет гармонию и яркие впечатления,
Пусть наполнит ваши сердца любовью и вдохновением.*

Пусть во всех начинаниях вам сопутствует успех.

*Пусть каждое мгновение приносит только
положительные эмоции!*

Счастья и осуществления самых заветных желаний!



СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

**С традициями милосердия
в век инноваций**

БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

8 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

Первый весенний месяц традиционно ассоциируется с **Международным женским днем**, который в России отмечается уже больше века. Изначальная суть праздника совершенно непохожа на то, как он понимается сейчас. Тем не менее это важный день для каждой женщины. Это теплый и светлый праздник, сопровождающийся улыбками, поздравлениями и общей женской солидарностью.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ✓ **Главный цветочный символ 8 марта в СССР - мимоза.** На самом деле то, что мы привыкли называть «мимозой», в русской классификации официально считается серебристой акацией. Настоящая же мимоза - более скромный сиреневатый цветок, который никогда не дает таких роскошных соцветий, хотя и относится к тому же семейству, что и акация. Впрочем, итальянское (испанское и каталанское) название этого растения звучит как *Mimosa*.
- ✓ **Самые популярные цветы на 8 марта - тюльпаны,** ведь этот день ассоциируется с приходом весны.



- ✓ 8 марта 1910 года **французская летчица Элиз де Ларош** стала обладательницей звания **первой в мире женщины-пилота**, обладающей лицензией на управление аэропланом. Символическое присвоение такого статуса было простой случайностью, тогда Женский день еще не отмечали, хотя учрежден праздник был в том же году.
- ✓ **В Японии женские праздники** длятся почти весь март. В этот список входит не только 8 марта, но и праздники Кукол, Цветения персиков и девочек.
- ✓ **В Индии женский день** отмечается в **октябре**, причем длится он примерно 10 дней. А 8 марта страна отмечает Холи, праздник Красок. В этот день люди танцуют и поют, жгут костры и посыпают друг друга разноцветными красками.
- ✓ Интересно, что среди знаменитостей, **рожденных 8 марта, почти нет женщин.** При этом считается, что родившиеся в этот день женщины обладают не мягким и кокетливым, а сильным и суровым характером.

Международный Женский день, который с самого начала был праздником торжества свободы и независимости женщин, теперь сильно изменил свою суть.

В 21 веке многие девушки и не догадываются об истинном значении праздника и радуются комплиментам и пожеланиям в стиле "всегда оставайся такой же хрупкой и беззащитной".

«ДУНЬКИН ПОЛК»



ЕВДОКИЯ БЕРШАНСКАЯ
(БОЧАРОВА)

ФОТО © РИА НОВОСТИ. Е. БОЧАРОВА

На фронте их ласково называли «Дунькин полк», а гитлеровцы прозвали «ночными ведьмами». Полком руководила Евдокия Бершанская

За всю войну было сформировано всего три таких женских авиационных подразделения.

«Дунькин полк» прибыл на фронт в мае 1942 года.

Каждую ночь бесстрашные лётчицы совершали по 6–8 вылетов: уничтожали переправы, поезда, склады и цистерны с горючим. «Ночные ведьмы» бомбили врага в Ставрополье, участвовали в обороне Владикавказа, освобождали Крым, Белорусскую ССР, Польшу.

За годы войны звание Героя Советского Союза получили 23 лётчицы «Дунькиного полка». Сама Евдокия Бершанская стала единственной женщиной, которая была награждена орденом Суворова.

«БОЕВАЯ ПОДРУГА»



«БОЕВАЯ ПОДРУГА»

ФОТО © РИА НОВОСТИ. ЕВГЕНИЯ НОВОЖЕНИНА

«Танк прошу назвать “Боевая подруга” и направить меня на фронт в качестве водителя этого танка. Имею специальность шофёра, отлично владею пулемётом, являюсь ворошиловским стрелком»

Эти строчки из письма принадлежат Марии Октябрьской. Её муж погиб в боях в самом начале войны. А Марию на фронт не брали по состоянию здоровья. Тогда Октябрьская продала всё своё имущество, собрав деньги на танк, и обратилась к руководству страны с просьбой дать ей возможность отомстить за гибель мужа и смерть всех советских людей. Разрешение она получила, прошла обучение, и уже гвардии сержант Мария Октябрьская стала водителем танка. Октябрьская на своём танке «Боевая подруга» успела побывать всего в нескольких боях, потом получила тяжёлое ранение. Посмертно ей было присвоено звание Героя Советского Союза.

[#Победа80](#) [#наука](#)

ПРОФИЛАКТИКА

1 МАРТА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета.

По данным ВОЗ всего 10% людей обладают иммунитетом, защищающим их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врождённый иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80%, сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Для учащихся второго класса школы № 7 проведена занимательная игра «Укрепи иммунитет». Что такое иммунитет, от чего зависит и как поднять иммунитет, ребятам рассказала преподаватель Рявкина А.Г.

Студенты кружковцы провели с ребятами дыхательную гимнастику и физкультминутку, загадывали загадки. Ребята, отвечая на вопросы игры, продемонстрировали начитанность, сообразительность, знание правил здорового образа жизни и то, что берегут свое здоровье - соблюдают режим дня, занимаются спортом и правильно питаются.



ПРОФИЛАКТИКА ВЕЙТИНГА

20 марта 2025 г. волонтеры - студенты Сухоложского филиала провели профилактическую беседу «Сладкий и гадкий: скрытая опасность вейпов», с учащимися 6-х классов МАОУ СОШ № 2.

Цель мероприятия: восполнение знаний о влиянии курения на организм человека; осознание необходимости воспитания в себе отрицательного отношения к курению.

В последнее время среди молодежи и детей среднего школьного возраста все большую популярность набирает вейпинг. Большинство из них считают вейпинг безопасным занятием, особенно при использовании безникотиновых жидкостей.

В ходе встречи студенты затронули важные вопросы: почему все больше молодежи подсаживается на вейпы, можно ли с их помощью бросить курить, и правда ли, что вреда от них меньше, чем от обычных сигарет.

Участникам мероприятия была представлена презентация о вреде курительных смесей, электронных сигарет, вейпов, о последствиях их употребления.



БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

21 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НАВРУЗ



21 марта персоязычные и тюркоязычные народы празднуют Навруз — начало нового года и весны.

Навруз (от персидского *nōg rōz* — «новый день») — это праздник прихода календарной весны и нового года по солнечному календарю.

Десять лет назад ЮНЕСКО включило праздник в Список нематериального культурного наследия человечества. С этого момента он называется «Международный день Навруз».

Праздник является неотъемлемой частью национальной культуры многих восточных народов, при этом он не имеет отношения к религии.

История праздника

Впервые слово «навруз» появляется в персидских источниках второго века нашей эры. Но в устной традиции о празднике начала года известно задолго до этих времен. Некоторые историки утверждают, что жители Персидской империи впервые стали отмечать Навруз при династии Ахеменидов, в IV-V веке до нашей эры. Другие ученые нашли корни праздника в VII-VIII веках до нашей эры. Установить точно дату появления праздника сейчас практически невозможно, но точно известно одно - на Ближнем Востоке этот день был важным испокон веков.

Традиции праздника Навруз

Традиционно к персидскому новому году начинают готовиться за несколько недель. За это время человек должен отдать все свои долги, навести порядок во дворе, в доме и в своей голове, а также приготовить ряд праздничных блюд.

Многие удивляются, когда видят разукрашенные яйца на праздничных столах народов, которые сейчас исповедуют ислам. Для большинства эта традиция безусловно связана с Пасхой. Но народы Средней Азии и Ближнего Востока тоже красят яйца. И делают они это именно в честь Навруза - праздника нового года и наступления весны.

По традиции праздничная еда должна состоять из семи элементов, названия которых начинаются с буквы «С» персидского алфавита. Например, это могут быть яблоко, черные косточки, маслина, уксус, чеснок и проросшее зерно. В каждой стране и республике есть свои традиции праздника Навруз.

Например, в Азербайджане на стол принято ставить много сладостей - традиционные тюркские пахлава и шекербура. В Казахстане, Узбекистане и Таджикистане очень важно поздравлять друг друга приветственными словами «С праздником Навруз!».



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

Ежегодно 24 марта отмечается Международный день борьбы с депрессией, с целью привлечения внимания людей к проблемам психического здоровья

24 марта 2025 года в Сухоложском филиале медицинского колледжа прошла акция «Поделись своей улыбкой», посвященная Международному дню борьбы с депрессией.

Цель акции:

повышение стрессоустойчивости, обучение конструктивным способам совладания со стрессом, профилактика депрессии.

Мероприятие организовано педагогом-психологом Ж.А. Диденко и студентами 3 курса специальности Сестринское дело. В ходе акции было проведено:

- экспресс-тестирование «Есть ли у вас склонность к депрессии» с рекомендациями по улучшению настроения, информирование о телефонах оказания экстренной психологической помощи.

- психологическая игра «Аптечка ресурсов».

- тренинг для студентов 1 курса по арт-терапии «Рисуй то, что чувствуешь».

Все участники мероприятия получили полезную информацию, необходимую, чтобы противостоять жизненным трудностям, продуктивно учиться и не поддаваться негативным эмоциям, тревоге, депрессии.

*Педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна*



ПРОФИЛАКТИКА

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

- на весеннем льду легко провалиться;
- перед выходом на лед проверить его прочность – достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и, следовательно, обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (не редко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).



Меры безопасности на льду весной в период интенсивного таяния

С наступлением положительных температур повышается риск чрезвычайных ситуаций на водоемах. Испытывать его на прочность первыми будут дети и любители зимней рыбалки. Многие забывают, что выход на лед водоема всегда опасен! Важно помнить и соблюдать основные правила поведения на водных объектах, ведь выполнение элементарных мер предосторожности - залог вашей безопасности!

Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию, и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в МЧС России по телефонному номеру «01» или с мобильного телефона «112»

МКУ "Центр гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций" муниципального округа Сухой Лог

Как спасти себя, если вы провалились под лед:

- действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!);
- нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);
- чтобы избежать тепло потерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех тепло потерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю);
- попав в пролом воды, широко раскиньте руки, для того чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;
- спокойно, не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда; для этого опоритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;
- без резких движений отползайте от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь;
- добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду.

- Всегда необходимо обращать внимание на огороженные участки тротуаров и не заходить в опасные зоны.

- Сосульки и толстый слой наледи чаще всего образуются на фасадах зданий над водостоками.

- Толстый слой наледи и обледенение тротуаров также свидетельствует об образовании сосулек на крыше.

- Даже, если ограждение отсутствует не нужно терять бдительность и подходить слишком близко к стенам зданий с покатыми крышами (особенно, если видите, что там свисает шапка снега или висят сосульки)

- Не паркуйте автотранспорт вблизи зданий.

- Не оставляйте коляски, санки и детей одних возле зданий не убедившись в безопасности!



Памятка населению «Осторожно сосульки!»

МКУ "Центр гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций муниципального округа Сухой Лог" предупреждает граждан об опасности схода снега и необходимости соблюдения правил безопасности:

В результате резкой перемены температуры воздуха, когда днём всё тает, ночью - замерзает, буквально за сутки могут вырасти опасные для прохожих сосульки на крышах домов. Сосульки образуются при низких (минусовых по шкале Цельсия) температурах, обычно несколько ниже нуля градусов, и при поступлении талой воды. Вода может, например, стекать с крыши дома, где снег тает под воздействием солнечных лучей.

- Двигаясь по тротуару вдоль зданий с висющими сосульками, нельзя останавливаться и смотреть вверх, если слышите звуки или непонятный шум сверху, срочно прижмитесь плотно к стене здания или встаньте под козырек.

!!! Будьте внимательны сами и научите своих детей правилам безопасности при движении по улицам города во время оттепели в зимнее и весеннее время!

Что надо сделать, если вы все-таки стали жертвой упавшей сосульки?

В первую очередь вызовите скорую помощь и полицию. Медики окажут вам первую помощь, сотрудники полиции осмотрят место происшествия, составят протокол и возьмут объяснения с должностных лиц и свидетелей.

Телефон единой службы спасения - 01, 112 (сотовые операторы).

СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

КОНКУРС СТУДЕНЧЕСКИХ РЕФЕРАТОВ «ЭРУДИТ-2025»

12 марта 2025 года прошел конкурс студенческих рефератов «Эрудит-2025».

Цель конкурса: приобщение обучающихся к учебно-исследовательской деятельности, повышение уровня знаний по учебным дисциплинам. На конкурс студентами 1-2 курсов были представлены 7 работ. Поздравляем победителей:

Диплом 1 степени - Исмаилова Камилла Етигамовна (293МС)

Диплом 2 степени - Лаврова Кира Станиславовна (192Ф)

Диплом 3 степени - Коновалова Евгения Владимировна (291Ф).



Приглашаем студентов к участию в НПК «Студенческие инновации: от идеи до воплощения» в апреле 2025г.

ОНЛАЙН-КОНКУРС БОЕВЫХ ЛИСТКОВ «ПОДВИГ СТАЛИНГРАДА»

Поздравляем студентку группы 192МС Фролову Ингу, которая заняла 1 место в онлайн-конкурсе боевых листов «Подвиг Сталинграда».

Конкурс проводился с 1 января по 28 февраля 2025 года Областным научно-методическим Центром «Авангард».

Цель конкурса: сохранение памяти о мужестве и героизме, проявленном советским народом в годы Великой Отечественной войны, формирование у студентов патриотического сознания верности Родине.



Г.Е. Толмачева,
преподаватель

Напиши свою новость!

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

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.