



ГИППОКРАТ

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Обзор событий	Стр.2
30-летие Конституции РФ	Стр.7
Важно знать! ВИЧ—рядом	Стр.8
Интервью с первокурсниками	Стр.9
Интересные факты о чае	Стр.11

Мы в соц.сетях

«Гиппократ»
<https://vk.com/public187988398>

MedEnglish every day
<https://vk.com/195160669>



Мама — первое слово, мама — главное слово в каждой судьбе.

День матери является международным праздником, который в России отмечается ежегодно в последнее воскресенье ноября. Цель этого прекрасного праздника - поддерживать традиции бережного отношения к женщине, особо отметить значение в нашей жизни самого главного человека - матери.

Один афоризм гласит, что мама — синоним слова любовь. Другая цитата утверждает, что мать — это имя Бога на устах и в сердцах маленьких детей. И это слово понятно абсолютно всем жителям Земли, на каком бы языке они не говорили. Именно мама даёт начало новой жизни. Мама окружает добротой, нежностью и заботой. Мама ведёт малышек по длинной дороге взросления, поддерживая, наставляя на верный путь и оберегая от бед. Даже становясь взрослыми, мы ощущаем материнскую любовь, знаем, что мама всегда поймёт, простит и будет любить не-

смотря ни на что. Поэтому День матери это прекрасный повод сказать «спасибо» нашим матерям, подарить им тёплые искренние слова, вновь и вновь повторить, как сильно мы их любим.

Студенты группы 211 совместно с куратором Садриевой Альбиной Маратовной подготовили праздничный концерт, посвященный Дню матери. Концерт состоялся 24 ноября 2022 года в актовом зале медицинского колледжа. Главными гостями торжественного мероприятия стали мамы студентов, преподаватели и сотрудники колледжа. Стихи и песни, танцы и миниатюры – всё было посвящено дорогим гостям. Приятные и добрые слова, пожелания и поздравления услышали все присутствующие в зале. Праздник прошел в теплой, дружеской обстановке. Благодарим организаторов данного мероприятия, а мам еще раз с праздником!



Узнавай



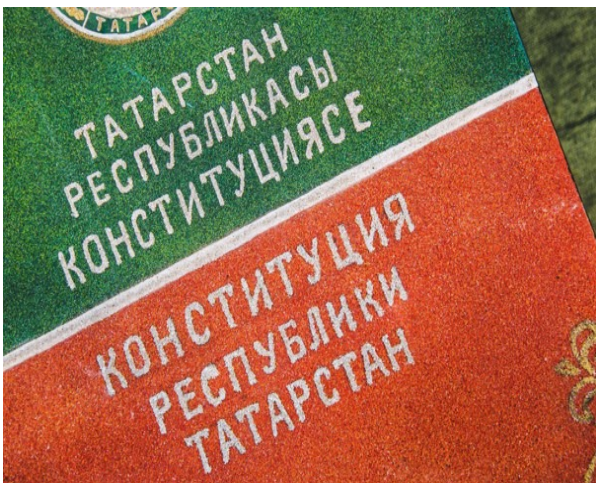
С 30-летием принятия Конституции республики Татарстан!

Конституция Татарстана была принята 6 ноября 1992 года на XII сессии Верховного Совета республики. Создание этого важного правового документа сыграло значимую роль в развитии политической системы региона. В честь этого события 6 ноября объявлено в республике праздничным днем.

Принятие Основного закона заложило фундамент политического устройства и социально-экономического развития республики, обеспечило слаженность работы всей системы органов государственной власти и местного самоуправления, - отметил глава Татарстана Рустам Минниханов.

Согласно Конституции республики, носителем суверенитета и единственным источником власти в республике является ее многонациональный народ, а права и свободы человека признаются высшей ценностью.

Правовые основы, заложенные в этом документе, стали залогом развития региона, а сам праздник уже на протяжении 30 лет олицетворяет уважение к истории, традициям и ценностям народов, проживающих в Татарстане.



О чем говорится в Конституции Татарстана

Конституция Татарстана - основной закон республики. Документ состоит из 7 разделов и 126 статей. В ней прописаны основы конституционного строя, права, свободы и обязанности

человека, административно-территориальное устройство, организация государственной власти, местное самоуправление и государственные символы.

Как принималась Конституция Татарстана

Над созданием закона несколько лет трудились представители разных слоев общества: политики, депутаты, преподаватели вузов. Для всеобщего обсуждения проект Конституции Татарстана опубликовали 31 декабря 1991 года. В ходе дискуссий внесли более 5 тысяч предложений и замечаний. Письма и телеграммы поступали со всех районов республики и даже из-за ее пределов.

На сессии Верховного Совета региона 20 мая 1992 года выступил первый президент Татарстана Минтимер Шаймиев, а также депутаты, которые предлагали альтернативные проекты закона. По итогу за основу решили взять проект, предложенный Конституционной комиссией.

Новым этапом обсуждения закона стала XI сессия Верховного Совета Татарстана, начавшаяся 28 сентября 1992 года. В то время необходимо было решить множество экономических вопросов, поэтому проект документа рассмотрели только 1 октября. Тогда Конституционная комиссия внесла изменения в 59 статей.

28 октября 1992 года XII сессия Верховного совета Татарстана была открыта проектом доработанной Конституции республики. На заседании разбирали каждую статью будущего закона. Дискуссии в некоторые моменты были острыми, депутаты даже собирались отдельно, чтобы прийти к компромиссу и предложить вариант сессии. В напряженной работе над проектом Конституции республики участвовал весь депутатский корпус. В результате были найдены формулировки, которые поддержало большинство, и 6 ноября 1992 года была принята Конституция Татарстана.

ВИЧ – рядом

Если разговор заходит о ВИЧ-инфекции, большинство из нас отмахиваются: «А, это про наркоманов, я-то тут причем?» А на самом деле близкое знакомство с этим заболеванием может произойти с каждым из нас.

ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ ПРОИСХОДИТ



Через кровь



Половым путем



От матери
к ребенку

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



воздушно-капельным
путем (через чихание
и кашель)



при использовании
общих столовых
приборов



при рукопожатии
и объятиях



при поцелуях



при пользовании
бассейнами



при использовании
душа и туалетных



при укусах
насекомых

Пирсинг, маникюр и тату, проведенные в ненадлежащих санитарных условиях, несоблюдение гигиены бритья, курортные романы, случайные связи, как в подростковой среде, так и в среде мужчин, работающих вахтовым методом, сожительство, гражданский брак, незащищенные половые контакты – это реалии нашей жизни и факторы заражения вирусом ВИЧ.

Заболееваемость ВИЧ-инфекцией продолжает расти и уже давно приняла характер пандемии.

Проблема ВИЧ инфекции стоит и в Республике Татарстан. Наша республика относится к регионам со средним уровнем распространенности данного заболевания, что в 2 раза меньше среднероссийского показателя (РТ – 384,0 на 100 тыс. нас., РФ 2021 – 728,0). На 1 ноября 2022 года по данным «СПИД-центра» города Набережные Челны на диспансерном учете состоит 14 922 че-

ловека. Заражение ВИЧ-инфекцией, как и в предыдущие годы, происходит преимущественно, половым путем, который занимает доминирующие позиции на территории республики в течение последних 10 лет. В текущем году на его долю приходится 83,7%. Последние 5 лет возраст 30-50 лет остается наиболее вовлеченным в эпидемический процесс, за истекший период инфицирование в этой группе составило 69,1% от вновь выявленных ВИЧ-инфицированных.

Автор статьи: Ушакова А.П. – преподаватель профессионального модуля, высшей квалификационной категории.



Интервью с первокурсниками.



Подходит к концу 1 семестр учебного года. Несомненно, для студентов-первокурсников крайне непривычна обстановка в колледже, ведь они только вышли из своих родных школ. Для каждого из них эти дни, недели, месяцы будут тяжелым и важным испытанием, которое покажет их желание стать специалистами в своей профессии. Именно в это время важно узнать их мнение, помочь советом и дружеской поддержкой. Не каждый человек способен изменить свой привычный режим, а для комфортного обучения, времяпрепровождения нужен позитивный и правильный настрой, который можно дать обучающимся именно своим вниманием. Журналисты газеты «Гиппократ» задали вопросы студентам разных специальностей нашего колледжа, результатами делимся на страницах нашей газеты.



Бакалдина Полина
211 группа

•Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?

•Да, нравится. Все понятно.

- Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?
- Стараюсь участвовать
- Почему вы выбрали медицину?
- Люблю её с детства, хотела бы помогать людям.
- Какое направление в медицине вам интересно больше всего?
- Лечебное дело
- Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?
- Пойду учиться в высшее учебное медицинское заведение

Дрыгина Виктория
211 группа

•Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?

•Мне нравится учиться в набережночелнинском медицинском колледже.

Материал, объясняемый преподавателями, доступен для понимания.

- Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?
- Да, я бы хотела участвовать в общественной жизни колледжа.
- Почему вы выбрали медицину?
- Я выбрала медицину, потому что хочу быть как мои бабушка и дедушка, мне нравится помогать людям.
- Какое направление в медицине вам интересно больше всего?
- Мне нравится много разных направлений.



•Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?

•После окончания колледжа я вижу себя хорошим специалистом, готовым помогать людям



Ягленко Кирилл
9215 группа

•Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?

•Мне нравится учиться в колледже, мне доступен для понимания материал

•Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?

•Я участвую в жизни колледжа

•Почему вы выбрали медицину?

•Всегда хотел иметь звание врача, так как считаю, что это самая важная профессия для человека.

•Какое направление в медицине вам интересно больше всего?

•Хирургия.

•Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?

•Думаю, все будет хорошо, так как к тому моменту у меня будет уже профессия.



Тиунов Валерий
9216 группа

• Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?

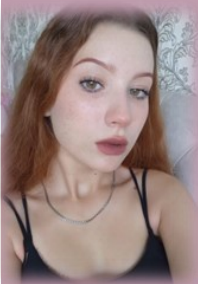
•Я пока привыкаю к новому месту учебы. Друзья, любимые учителя – это все осталось в моей родной школе, в которой я учился 9 лет, там все было привычно и понятно. Надеюсь, здесь у меня скоро тоже появятся новые друзья.

- **Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?**
- Я бы хотел участвовать в волонтерском движении.
- **Почему вы выбрали медицину?**
- Медицина вдохновила меня, я действительно почувствовал рвение к этой науке, будучи заинтересованным в биологии и химии.
- **Какое направление в медицине вам интересно больше всего?**
- Мне нравятся направления в медицине, где напрямую идет работа с пациентом, в плане осмотра и постановки диагноза. Я не прочь быть неврологом.
- **Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?**
- После окончания колледжа, я продолжу учебу в высшем учебном заведении, чтобы стать квалифицированным врачом.

Шараева Зарина
9211 группа



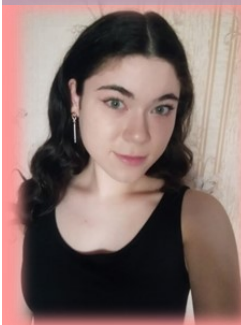
- **Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?**
- Мне нравится учиться в колледже. Весь материал доступен для понимания.
- **Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?**
- Участвую.
- **Почему вы выбрали медицину?**
- Детская мечта.
- **Какое направление в медицине вам интересно больше всего?**
- Сестринское дело.
- **Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?**
- Медицинская сестра в детской поликлинике.



Роткина Ангелина
9113 группа

- **Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?**
- Мне очень нравится учиться в Набережночелнинском медицинском колледже, все учителя замечательные, доступно и интересно преподносят материал.
- **Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?**

- Я бы хотела участвовать в общественной жизни колледжа.
- **Почему вы выбрали медицину?**
- Я выбрала медицину, потому что с детства мне было интересно изучать человека.
- **Какое направление в медицине вам интересно больше всего?**
- Больше всего мне интересно психологическое направление в медицине.
- **Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?**
- После окончания колледжа, я бы хотела получить высшее психологическое образование.



Идрисова Айгуль
9114 группа

- **Нравится ли вам учиться в нашем колледже, доступен ли для понимания материал, объясняемый преподавателями?**
- Мне очень нравится учиться в Набережночелнинском медицинском колледже, я люблю свой колледж за то, что могу потихоньку идти к своей цели, обучаясь всему тому что мне понадобится. Материал объясняемый преподавателями доступен, а главное интересен, поэтому даже если что-то непонятно, можно подойти к учителям и все постараются объяснить ещё раз.
- **Участвуете/хотели бы участвовать в общественной жизни колледжа?**
- В общественной жизни колледжа я стараюсь по возможности участвовать, так как мне это очень нравится, особенно в волонтерском отряде "Солнце", надеюсь в будущем я смогу стать и волонтером — медиком.
- **Почему вы выбрали медицину?**
- Медицину я выбрала из-за того, что люблю помогать людям, так же всё это очень интересно, позволяет изучать себя, понимать почему в организме происходят те или иные процессы.
- **Какое направление в медицине вам интересно больше всего?**
- Мне интересны многие направления медицины, особенно привлекает хирургия.
- **Какой вы видите свою жизнь после окончания нашего колледжа?**
- После окончания колледжа я хотела бы получить высшее образование и стать врачом, каким пока точно не могу сказать, скорее всего это будет что-то связанное с хирургией или кардиологией.

Любите пить чай?

Миллионы людей начинают утро с чашки горячего тонизирующего напитка - чая. Его популярность бесспорна, свойства прекрасно изучены и подробно описаны. Он входит в топ-10 самых полезных продуктов, укрепляет иммунитет и замедляет процесс старения, его воздействие на самочувствие и состояние человека проверены временем. Однако, далеко не все задумываются о действии чая, о том, какая в нем польза и вред для здоровья и организма человека. Часто ли вы пьете чай?

Влияние настоя объясняется тем, что в нем содержится более пятисот биологически активных веществ. В состав чая входят дубильные вещества (танин, катехины, полифенолы), витамины С, В1, В2, К, Р и РР, эфирные масла, кофеин и теин, аминокислоты, а также железо, марганец, магний, натрий, кремний, кальций, калий, йод, фтор, фосфор, медь, золото.

Благотворное действие проявляется в следующем:

- * он стимулирует память и мозговую активность, придает бодрости;
- * активизирует обмен веществ;
- * улучшает работу сердца, органов пищеварения и кровеносной системы;
- * повышает сопротивляемость зубной эмали к кариесу;
- * снижает риск онкологических заболеваний;
- * замедляет процесс старения;
- * уменьшает риск гипертонии, атеросклероза и возникновения тромбов;
- * делает суставы более подвижными;
- * снижает вес;
- * совершенствует состояние кожи;
- * положительно влияет на зрение;
- * предотвращает различные бактериальные инфекции: ангины, стоматиты, кишечные расстройства;
- * способствует выведению токсинов, нейтрализует продукты распада белков.

Некоторые психологи утверждают, что по выбору напитка можно определить характер человека. Так, например, черный чай без сахара зачастую любят педантичные натуры, склонные к расчетливости, в то время как крепкий сладкий напиток выбирают оптимистичные, но при этом, порой, рассеянные люди.

Не стоит забывать и об отрицательных свойствах чая. Например, чай содержит много пуринов, которые способствуют образованию ядовитой мочевины. В результате злоупотребления возникают нарушения обменных процессов и подагра. Не стоит пить чай людям, которые страдают хроническими болезнями типа артрита и ревматизма. Если злоупотреблять крепким черным или зеленым чаем, то можно заработать бессонницу, ощущать утреннюю слабость или повышенную раздражительность.

Нужно помнить, что каждый человек усваивает кофеин с разной скоростью, и трудно точно предсказать, как он влияет на сон отдельных людей. Исследования 2018 года говорят, что даже небольшая чашка чая, выпитая за шесть или более часов до сна, может плохо влиять на сон человека, но в отдельных случаях может вообще не иметь никакого эффекта на сон.

Врачи предупреждают: если у вас плохое качество сна и при этом вы регулярно пьете чай, попробуйте сократить его потребление. Если это не помогло, обратитесь за консультацией к доктору.

Наслаждайтесь чаем в меру! Душевных вам чаепитий!

Медицинский календарь декабря 2022



1 декабря - Международный день борьбы со СПИДом

1 декабря - День невролога

3 декабря - Международный день инвалидов

5 декабря - Международный день волонтера

9 декабря - Всемирный день безопасности пациентов

11 декабря - Всемирный день бронхиальной астмы.

12 декабря - Международный день всеобщего охвата услугами здравоохранения.

Студенческая газета «Гиппократ» ищет таланты в области журналистики. Нам нужны общительные и заинтересованные студенты, Если ты пишешь стихи, рассказы, умеешь хорошо фотографировать, а может ты интересуешься профессией журналиста. Обращайся в каб.10 колледж или в каб.208 в здании доклинической практики.

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель: ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»

Глав.редактор: Стрижак К.В.

Компьютерный техник: Галиуллина Л.Р.

Компьютерный техник: Пантелеев Н.М.

Обзор новостей: Шагабутдинова О.С.

Сайт: nabmedkoll.ru