ГАПОУ «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ГИППОКРАТ

ИЗДАЕТСЯ С 2002

ВЫПУСК №5/215 (ЯНВАРЬ, 2026)

Региональный этап чемпионата по компетенции «Лечебное дело»

(стр.2-3)

Чтобы помнили: блокадный Ленинград и трагедия Холокоста

(стр.4-5)

Интервью со специалистом в области травматологии

(стр.8)

ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА

Подведены итоги Регионального этапа чемпионата "ПРОФЕССИОНАЛЫ" в компетенции "ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО". И мы рады сообщить, что студентка нашего колледжа, Салахова Гульшат, завоевала почетную бронзу!
Это невероятный успех, который стал возможен благодаря её стараниям и поддержке педагогического состава. От всей души поздравляем Гульшат и её наставников с этим выдающимся достижением!
А мы побеседовали с Гульшат и ее наставником.

БРОНЗА НА РЕГИОНАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Меня зовут Гульшат Ильшатовна Салахова, и я студентка 3 курса. С огромной радостью и гордостью хочу поделиться новостью: я только что вернулась с чемпионата, где завоевала почётное 3 место! Путь к этому пьедесталу был интенсивным и насыщенным — подготовка заняла целых два месяца напряжённой работы.
Для меня это уже не первые соревнования, в прошлом году я также получила бесценный опыт участия, который очень помог мне сейчас.

Хочу отметить, что не было самого «лёгкого» задания. Каждый модуль, продолжительностью в 2 часа, представлял собой большой объём сложной и разноплановой работы. И что самое удивительное — в процессе мне пришлось применять даже те знания, которые, как я думала, никогда не пригодятся. Жизнь снова доказала, что в обучении нет ничего лишнего!

Этот чемпионат стал для меня не просто соревнованием, а яркой вехой, которая подтвердила: упорный труд, поддержка команды наставников и вера в себя творят чудеса.
Главное, что я приобрела — это не только медаль. Это новые, бесценные навыки жизни:
- стоять мужественно перед любыми вызовами.
- бороться до конца, даже когда силы на исходе.
- и верить в лучшее, что бы ни происходило.

Спасибо всем, кто был со мной на этом пути! Вперёд, к новым вершинам!
От всей души хочу выразить огромную благодарность всем моим преподавателям! Каждый из вас на протяжении этих трёх лет обучения вкладывал в меня знания, терпение и частичку своего опыта. Эти собранные по крупицам навыки стали моим фундаментом и опорой.
Особенно хочу выделить и сердечно поблагодарить моих экспертов-наставников, которые были со мной бок о бок в эти два месяца подготовки, учили и направляли:
· Харисова Алсу Халафовна
· Алмакаева Валерия Владимировна
· Соловьева Елена Сергеевна
· Буканова Светлана Анатольевна
· Садриева Альбина Маратовна

Спасибо вам за вашу мудрость, поддержку и веру в меня!

НАСТАВНИК-ЭТО ВАЖНО!

1. Что самое важное для студента - участника в таких соревнованиях?

Алсу Халафовна: Самое важное для студента - участника в Чемпионате "Профессионалы" - это целеустремленность, ответственность за выполняемую задачу, сила духа, и умение прочувствовать положение своего пациента-статиста. Ведь студент - участник должен умело применять теоретические навыки на практике для решения сложных ситуационных задач и спасти жизнь человека, а также достойно показать выступление экспертной группе.

2. Какое самое сложное задание?

Алсу Халафовна: Самое сложное задание на площадке - это когда студенту - участнику приходиться умело выйти из ситуации в непредвиденных случаях. Например, у пациента - статиста раньше времени наступает клиническая смерть, а участник не успел еще его полностью обследовать и тогда приходиться начинать оказывать ему неотложную помощь, действуя по ситуации. Учтут ли этот момент эксперты - остается загадкой.

3. Ваши эмоции по поводу организации соревнования?

Алсу Халафовна: Организация прошедшего Чемпионата "Профессионалы -2026" по компетенции "Лечебная деятельность -фельдшер" оставляет позитивные эмоции. Гордость за хорошее выступление своего участника, ожидание с волнением результата выступления - это важные эмоциональные состояния для эксперта, наверное.

4. Со скольки и до скольки находились на площадке?

Алсу Халафовна: Каждый день на площадке студенты - участники находились 1,5-2 часа, в зависимости от модуля. Некоторым студентам по жеребьевки выпадало выступление по два модуля в день. Эксперты оценивали каждого участника также по 1,5-2 часа, потом сразу же отправлялись в комнату для оценивания и выставления общих баллов. Затем эксперты снова заходили на площадку для оценивания следующих участников- итак с утра до вечера, пока все 11 участников не выступят.

5. Слова поддержки участнице.

Алсу Халафовна: Я всегда своих участников и поддерживаю их такими словами, как "…ты справишься, я в тебя верю, ты- молодец, все получится!"

ЧЕМПИОНАТ ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФАРМАЦЕВТИКА»

А у нас в колледже состоялся региональный этап чемпионата по компетенции «ФАРМАЦЕВТИКА»..

Победители в основной группе:
Золото: г.Набережные Челны ПРОХОРОВА ДАРЬЯ

Победители юниоры:
Золото: г.Набережные Челны ТАХИЯТУЛЛИНА ИДЕЛИЯ

Покорена ещё одна вершина на пути к успеху. И нет таких высот, которые не смогли бы преодолеть наши участники. Желаем им всегда добиваться поставленных целей.

БЛОКАДНЫЙ ЛЕНИНГРАД

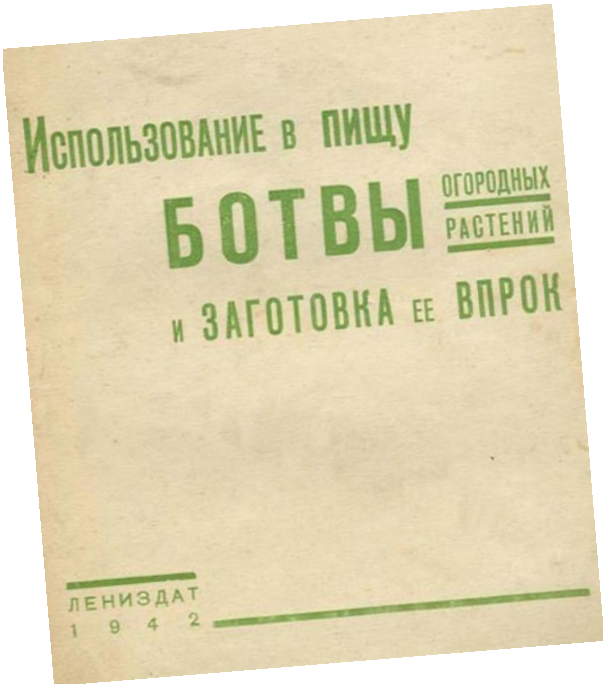
Сотрудники библиотеки - филиала №14 провели для студентов колледжа Час памяти, посвященный легендарной «Блокадной книге» Д. Гранина и А. Адамовича - "Эпопея человеческих страданий".
Студенты познакомились с жизнь и творчеством авторов, услышали истории очевидцев, посмотрели выступление Гранина в Бундестаге и прочувствовали атмосферу блокадного Ленинграда через дневники и произведения искусства.

В завершении встречи каждый участник получил кусочек хлеба весом 125 г — символ ежедневного пайка блокадников.

Символом блокады стала хлебная карточка с нормой хлеба для иждивенцев (неработающих граждан), служащих и детей до 12 лет — 125 граммов в день. Такой норматив был установлен уже 20 ноября 1941 года, через полтора месяца после начала блокады. До января 1942 года месячная норма выдачи жиров для рабочих и инженерно-технических работников (ИТР) составляла 600 граммов, для служащих — 250 граммов, для иждивенцев — 200 граммов

Санки

В холодные месяцы в блокадном Ленинграде санки стали основным транспортным средством: трамваи и троллейбусы в городе стояли из-за дефицита электроэнергии. На санках перевозили вещи, на них везли людей в больницы, их использовали для перевозки погибших к местам захоронений.



В 1942 году в городе появились плакаты для населения с советами, как лучше готовиться к следующей блокадной зиме, где хранить овощи; выпускались книги по теме. Например, «Лениздат» опубликовал сборник рецептов из ботвы. В книге отмечалось, что, к примеру, в ботве редиса содержится 200 миллиграммов витамина С на 100 граммов сырой массы. С наступлением тепла жители города собирали корни подорожника, ромашку, лопух, даже водоросли, потому что овощи были большой редкостью. Крайне ценился лук — как источник витамина С и «улучшитель вкуса». Крапиву летом можно было встретить только за городом, в самом Ленинграде ее сразу же обрывали, лишь только листья появлялись из-под земли.

ТРАГЕДИЯ ХОЛОКОСТА

Посещение истории глазами

В колледже открылась небольшая, но значимая фотовыставка, посвящённая трагическому событию XX века — освобождению концлагеря Освенцим. Экспозиция призвана напомнить каждому из нас о важности сохранения исторической памяти и извлечения важных уроков из трагедии Холокоста.

Представленные фотографии погружают зрителя в атмосферу тех мрачных времен, запечатлевая образы пострадавших и отважных героев, сумевших победить нацистский режим. Каждое фото является свидетельством пережитых страданий и проявленного героизма, ставших примером стойкости человеческого духа перед лицом зла.

Приглашаем всех студентов и сотрудников колледжа посетить выставку, почувствовать важность бережного отношения к историческому наследию и осознать ценность мира, свободы и уважения друг к другу.

Помните прошлое, чтобы создать лучшее будущее!

ИЗ ИСТОРИИ

Холокост (Шоа) — это систематическое преследование и уничтожение европейских евреев нацистской Германией и её союзниками в 1933–1945 годах. Жертвами стали около 6 миллионов евреев, подвергшихся дискриминации, заключению в гетто, концлагеря и массовым расстрелам. Это один из крупнейших геноцидов в истории, осуществленный нацистами на основе идеологии расового превосходства.

Основные факты:

- **Период:** Наиболее активная фаза убийств — с 1941 по 1945 год.
- **Жертвы:** В основном евреи, но также цыгане, советские военнопленные, люди с инвалидностью и другие группы, считавшиеся нацистами «неполноценными».

Помнить Холокост важно, потому что он показывает, к чему приводит безразличие и потакание экстремизму. Память — щит от повторения прошлых ошибок. В 2026 году мы не только скорбим о погибших, но и утверждаем: пока мы помним, надежда на светлое будущее остаётся.

ЛЕРА – ЧЕМПИОН!!!

Наша студентка – Чемпионка Татарстана!

Чемпионка Республики Татарстан Лера уверенно заняла первое место в своей возрастной группе (15-20 лет). Этот успех стал важным этапом её спортивной карьеры.

Победительница первого этапа XIII-й Спартакиады учащихся России. Проходившие с 15 по 18 января соревнования в городе Бугульма позволили Лере завоевать золотую медаль и выйти в финал турнира.

Теперь её ждёт следующий серьёзный старт — второй этап спартакиады, который пройдёт в городе Сыктывкар.

ПОБЕСЕДУЕМ

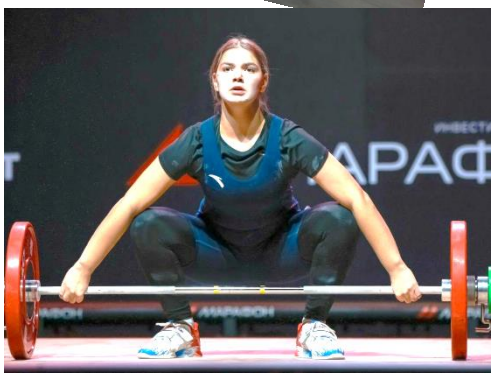
1. Сколько этапов в соревновании?
Лера: В соревнованиях по тяжелой атлетике два упражнения - это рывок и потом идет толчок, в одном потоке участники сперва выполняют рывок как только все закончат уже приступают к следующему упражнению толчок

2. Ты довольна результатом?
Лера: Чаще всего нет, но и бывают, когда я очень довольна выступлением.

3. Где хранятся твои награды?
Лера: Мои награды хранятся в зале, на полке

4. Какое у тебя спортивное звание?
Лера: У меня звание кандидата мастера спорта.

5 До скольки лет ты можешь быть в спорте?
Лера: Возрастного ограничения нету, можно заниматься сколько хочешь.



6. Как студент- медик и студент-спортсмен сочетаются в твоей жизни?
Лера: Немного трудно совмещать учебу и спорт, очень много уходит сил за день и поэтому тренировочный процесс проходит чуть медленнее.

7. Какие ещё в жизни увлечения?
Лера: Больше ничем не увлекаюсь.

Мои дорогие Камиля и Лиза! Поздравляю вас с вашим днем рождения. Желаю вам крепкого здоровья, счастья, любви, исполнения желания, хорошей учебы и всего самого наилучшего. Я очень рада, что у меня появились такие прекрасные подруги, как вы! Гузель.

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

Погружение в профессию. Недавно наша группа 921-Ф посетила аптеку сети "Планета здоровья". С первого шага в аптеку мы узнали много нового из истории аптечного дела, изготовлении и хранении лекарств. Нам провели беседу о будущем профессии, показали ассортимент аптеки, мы поучаствовали в опросе и получили небольшие подарки. Также мы смогли побыть в роли фармацевтов. Экскурсия в эту аптеку стала очень интересным событием для нас.

ЗНАКОМЬТЕСЬ:

Ахтямов Марат Рашитович.

Стаж работы с 2010 г.
Прием пациентов с 0 лет
2010 г.
врач травматолог-ортопед, травматологический пункт БСМП, г. Набережные челны
2013 г.
врач травматолог-ортопед в травматологическом отделении №1 БСМП, г. Набережные Челны
2018 г.
ЛДК "Медгард-Набережные Челны", врач травматолог-ортопед

ПОБЕСЕДУЕМ

Корреспондент: Нравилось ли вам быть студентом- медиком?

Марат Рашитович: Когда я был студентом, это было лучшее время в моей жизни , время упорной учебы и веселого общения с друзьями и много хороших воспоминаний.

Корреспондент: Когда поняли, что точно будете врачом-травматологом? Где проходили интернатуру?

Марат Рашитович: Принял решение стать врачом травматологом по совету отца. Мои предпочтения были между нейрохирургией и травматологией, в итоге наши родители - наши лучшие советчики. Интернатуру и ординатуру проходил в Казани в медицинском университете.

Корреспондент: Есть ли у вас фраза, которая быстро помогает установить контакт с пациентом?

Марат Рашитович: Да, конечно, это "Здравствуйте, что вас беспокоит? " Самое главное - язык тела, все мы видим, что есть хорошие слова, но язык тела показывает искренний настрой. Поэтому надо показать заинтересованность и готовность помочь пациенту, это, как правило, помогает установить контакт с пациентом.

Корреспондент: Как вы повышаете свою квалификацию и умножаете знания по профессии?

Марат Рашитович: Источников для повышения навыков и знаний сейчас много, зачастую это специализированные сайты или чаты, книги, видеолекции. Но живое общение в операционной в и другими докторами вряд ли они когда - нибудь заменят.

Корреспондент: Какие кости чаще всего ломаются?

Марат Рашитович: Чаще всего бывает перелом лодыжек и лучевой кости.

Корреспондент: Ваша любимая манипуляция?

Марат Рашитович: Больше всего что-то одно трудно выделить. Как правило, это то, что отлично получается. На данный момент - корригирующие остеотомии, исправление деформации вальгуса, артроскопия.

Корреспондент: Какое восстановление нужно после травмы?

Марат Рашитович: Если говорить про восстановление после операции. то неотъемлемым этапом является

ПОБЕСЕДУЕМ

реабилитация. Это 50% успеха восстановления.

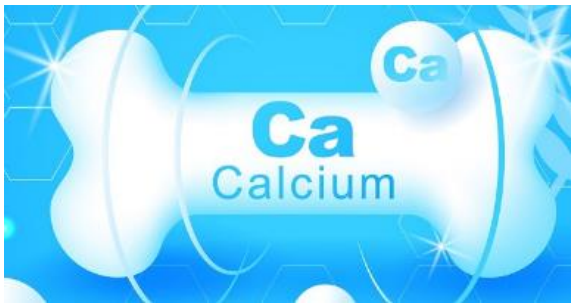
Корреспондент: Есть ли продукты, которые помогают восстановлению?

Марат Рашитович: Специальной диеты официально не существует. Есть продукты, которые, как считается, оказывают положительное влияние, но однозначных данных нет. насколько я знаю.

Корреспондент: Спасибо за уделенное время и беседу. Успехов в профессиональной деятельности.

ФАКТОМАНИЯ

Самыми полезными продуктами для костей являются твердые сыры, кисломолочные продукты, зеленые листовые овощи (брокколи, шпинат), кунжут, жирная рыба (сардины) и бобовые, так как они богаты кальцием, фосфором и витамином D. Эти продукты обеспечивают прочность скелета и предотвращают переломы, особенно при сочетании с витамином K.



Интересные факты о здоровье костей:

- **Костный резервуар:** Скелет — это хранилище кальция: 99% всего кальция в организме находится в костях и зубах.
- **Лидер по кальцию:** Пармезан — рекордсмен среди сыров, 100 г покрывают суточную норму кальция (1300 мг).
- **Секрет усвоения:** Жир в молочных продуктах может затруднять усвоение кальция, поэтому предпочтительны продукты с пониженной жирностью.
- **Растительный источник:** Кунжут содержит больше кальция (780 мг/100 г), чем многие молочные продукты.
- **Рыба с костями:** Сардины, съедаемые вместе с костями, — отличный источник кальция и витамина D.
- **Витамин K:** Зеленые листовые овощи, такие как капуста и шпинат, богаты витамином K, регулирующим уровень кальция и укрепляющим кости.
- **Враги костей:** Сахар, избыток соли, кофе и белый хлеб способствуют «вымыванию» кальция из организма.

Как укрепить кости через физические упражнения?

Регулярная двигательная активность помогает не только нарастить мышечную массу или улучшить подвижность суставов, но и замедлить дегенеративные процессы костной ткани. Существуют специальные комплексы упражнений для профилактики остеопороза, но можно начать с минимума:

- пешей ходьбы;
- подъема по лестницам;
- растяжки;
- висении на турнике.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Поздравляю с днем рождения **Саматову Алину**. Пусть этот день станет для тебя самым теплым и радостным днем в году. Желаю тебе легкой учебы, отличных оценок и только приятных сюрпризов. Пусть в твоей жизни будет много улыбок, верных друзей и счастливых моментов. **Гафурова Азалия.**

Дорогие одногруппницы! **Филиппова Елизавета и Анастасия.** .Поздравляю вас с днем рождения! Желаю вам ярких эмоций, легких сессий, верных друзей рядом и много счастливых моментов. Пусть каждый день приносит новые возможности, а учеба дается легко и с интересом! Будьте здоровы, успешны и всегда оставайтесь такими прекрасными и целеустремленными! **Розалина**

С днем рождения, дорогая **Алсу**! Желаю тебе счастья, здоровья, успеха, чтобы ты оставалась такой же красивой, милой и умной девочкой! **Эльвина**

Я поздравляю свою одногруппницу **Минегалиеву Дилю** с днем рождения! Желаю ей всего самого наилучшего: счастья, здоровья, крепкой, любви! Хотела бы, чтобы мы оставались подругами намного дольше, чем «до конца учебы». Очень тебя люблю и ценю! **Гарифуллина Эмилия.**

С днем рождения, наша замечательная, яркая, одногруппница. Пусть твои дни становятся ярче, счастливее, интереснее. Желаю тебе легкой учебы, отличных оценок и новых приключений! **Хамитова А., Филиппова А.**

С днем рождения, Алина!
Пусть этот год будем таким же ярким, как искрящий на солнце снег, таким же чистым, как первый зимний день и таким же уютным как вечер с чашкой горячего какао. Здоровья, счастья, семейного тепла и отличного настроения.

НАМ ВАЖНО

Для полноценной и интересной работы масс-медиа «ГиппократПлюс» мы ждем ваши статьи, поздравления, слова благодарности и многое другое. Обращаться к редактору газеты Кудряшовой Ирине Степановне.

ДЕНЬ СТУДЕНТА

Хорошего много не бывает — мы отмечаем два Новых года, да и Дней студента, кто не знал, — тоже два. Первый — международный — отмечается 17 ноября, в этот день во всем мире чтят память пражских студентов, павших от рук нацистов в 1939 году. Второй, гораздо более популярный, принято праздновать в России 25 января — эта дата известна под названием “Татьянин день”.

Официально праздник стал таковым при Николае I — сначала его отмечали только студенты-москвичи, причем это делалось с невиданным размахом и удалью: и вино лилось рекой, и ямщики не знали передыху, катались и на санях, и на коньках. После утреннего молебна в университетской церкви обычно проходило собрание в актовом зале университета с участием ректора, а основное веселье начиналось ближе к вечеру, когда толпы настоящих и бывших студентов стекались к популярному ресторану “Эрмитаж”: всюду были видны синие фуражки и раздавалось пение “Гаудеамуса”. По воспоминаниям Чехова, в этот день выпивали все, что только можно было выпить, “кроме Москвы-реки, и то благодаря тому, что она замерзла”. Полиция смотрела на эти забавы очень снисходительно.

Что означает слово “студент”?

В латыни, очень долго остававшейся единственным языком обучения молодежи, есть слово studeo — это старательный и прилежно занимающийся человек. То есть — студент. Между прочим, первым его ввел в обращение Овидий, который приехал в Афины грызть гранит науки.

Откуда взялось слово “стипендия”?

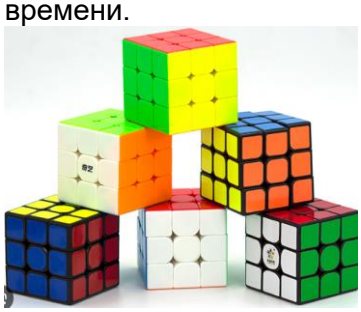
Откуда берется сама стипендия — и главное, куда она так быстро девается — понятно, но каково происхождение собственно слова? Снова благодарим древних римлян — словом pendo обозначалось взвешивание: жалование кого бы то ни было — и студентов в том числе — отмеряли по весу, отсюда и взялось название ежемесячного пособия тем, кто хорошо учится.

Что такое “галиматья”?

На латыни это слово обозначает “петушиное знание” — то есть обрывки информации разной степени важности, мешанина из разрозненных фактов, которая обычно изрекается с умным и напыщенным видом.

Кубик Рубика изначально был учебным пособием

Венгерский профессор архитектуры Эрне Рубик изобрел оригинальное учебное пособие для своих студентов, чтобы они точнее и полнее поняли принципы пространственного воображения. Однако из стен будапештской Академии прикладных искусств популярность изобретения очень быстро распространилась по всему миру, став настоящим хитом своего времени.



Зачем вести конспекты? Функциональное назначение понятно — фиксация основного и важного помогает усвоению знаний, моторика включает особые отделы мозга, и так далее. Но первым, кто сделал ведение конспектов обязательным, стал граф Уваров, курировавший высшее образование при Николае I. Таким образом хитрый чиновник решал совершенно другие задачи — контролировал

степень вольнодумства среди преподавателей.

Некоторые гениальные открытия были сделаны студентами

Так, например, математик Джордж Данциг — с него писали главного героя фильма “Игры разума” — однажды принял по рассеянности написанное на доске уравнение за домашнее задание. Не зная о том, что это нерешаемые на тот момент задачи по статистике, над которыми долго бились ученые, за выходные он-таки нашел решение.

В каком университете есть комната для сна?

В университете города Нант существует специально оборудованная для сна комната: ею можно пользоваться без ограничений в любое время суток. В ней нельзя курить, петь песни и громко разговаривать — сончас так сончас, после отдыха можно отправляться шуметь и кутить в другие места — или пойти на лекции.

Зачем студенты катаются в тазиках с лестниц?

Подобная забавная, хотя и шумная, традиция жива и сегодня во многих российских вузах: таким образом отмечается окончание сессии. Во дворах же университетов часто можно увидеть костры из лекций по тому же замечательному поводу.

Как правильно звать халяву?

Это нужно делать в ночь перед экзаменом: ровно в полночь надо перестать зубрить, выглянуть в открытую форточку и громко крикнуть: “Халява, приди”, помахивая при этом зачеткой, открытой на той странице, где должен будет поставить отметку — желательно высокую — преподаватель. После этого зачетку следует обмотать нитками, засунуть в полиэтилен и спрятать в морозилку.

До экзамена ее никто не должен трогать, отправляясь на рандеву к профессору, саму книжицу нужно положить в правый карман, а ножницы — в левый. Разрезать нитки позволительно только в аудитории, в которой проходит зачет, а раскрывать зачетку нужно только у преподавателя.

СТУДЕНЧЕСТВО –ЭТО…

Для меня студенчество-это время, когда не просто получаешь знания, а учишься принимать решения и нести за них ответственность. На пути могут быть ошибки, которые становятся лучшими уроками для самого себя. За время студенчества у тебя появляются новые знакомства, с которыми останешься надолго и воспоминания будут надолго. **Надежда**

Мое студенчество- это контрастное время. Будто живешь одновременно в двух реальностях: одной- вдохновляющей, другой- выматывающей. **Ильнара.**

Мое студенчество было насыщенным временем, наполненным не только лекциями и сессиями, но и дружбой. Для меня студенчество стало мостиком между юностью и взрослой жизнью. Это были годы больших надежд, первых серьезных открытий и формирование собственного взгляда на жизнь. Также это же время, когда необходимо не только получать профессию, но и учиться самостоятельно мыслить и брать на себя ответственность. Самыми ценными являются не только оценки, но и люди, и ошибки, которые стали лучшими уроками. **Ульяна.**

Мое студенчество в основном проходит весело и легко. 4 года прошли быстро, осталось сдать экзамены и мы будем свободны. Хотя нет, нам еще отрабатывать 3 года. О свободе и отдыхе будем думать ближе к пенсии. **Эвелина.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Зима – это время, когда нам тяжело вставать без солнышка, но на учебу надо идти. Как быть? Как быстрее проснуться и взбодриться по утрам?

Утро — это начало нового дня и возможность начать его с бодрости и энергии. Но, признайтесь, иногда бывает так, что утром просыпаемся и чувствуем себя как зомби. Но не беда! У нас есть несколько секретов, как быстрее проснуться и встретить утро с улыбкой.

1. Постепенное пробуждение: Забудьте о резком будильнике. Лучше поставьте мелодичный будильник, который будет постепенно увеличивать громкость. Это поможет вам проснуться более плавно и без стресса.

2. Утренняя гимнастика: Пара минут утренней зарядки поможет прокачать кровь и привнести энергии в ваше тело.

3. Душ с контрастом: Попробуйте принимать утренний душ с контрастом температур. Это отлично бодрит и пробуждает чувства.

4. Правильный завтрак: Не пропускайте завтрак! Полноценный и сбалансированный завтрак даст вам необходимую энергию на начало дня.

5. Важность планирования: Запишите свои планы на день. Зная, что вас ждет, легче подниматься и начинать день.

6. Позитивные мысли: Думайте о приятных моментах, которые ждут вас сегодня. Позитивный настрой помогает проснуться с улыбкой.

7. Естественный свет: Постарайтесь открыть шторы и дать себе возможность получить естественный свет с утра. Это поможет настроить ваш биологический ритм.

Не забудьте, что важно поддерживать режим сна и не засыпать слишком поздно. Утро — это время для заботы о себе и зарядки энергией. Вам удастся проснуться и встретить утро с энтузиазмом!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Жуёшь? Работаешь лучше!

Кажется невероятным, но простая жвачка может стать твоим секретным оружием для сосредоточенности. Исследования, например, из Университета Кардиффа, показали: жевание резинки повышает бдительность и улучшает внимание на 10-15%.

Как? Механическое движение челюстей увеличивает приток крови к мозгу, а значит – и его активность.

Это как легкая разминка для твоих когнитивных функций.

Особенно заметен эффект при монотонных задачах или когда нужно долго сохранять концентрацию – например, за рулем или во время сложного отчета.

Хочешь быть чуть продуктивнее?

Возможно, стоит просто... начать жевать.

Не веришь? Проверь на следующей важной задаче.

ИНТЕРЕСНЫЕ ВСТРЕЧИ

27 января 2025 года, мы побывали в Центре образования 16. Там была встреча с удивительным человеком, рекордсменом по плаванию, бизнесменом - Талаем Алексеем Константиновичем. Этот человек рассказал нам про свою жизнь, свою историю, говорил нам важные вещи. После встречи с ним мы зарядились потоком энергии, получили огромную мотивацию. Эльза, 9118.

СТУДЕНТ ГОДА 2025

Состоялся финал конкурса "Студент года 2025". Наша газета приняла участие и стала лауреатом конкурса. На конкурсе газету представляла Алия. 9212. Спасибо Алие огромное за её выступления, за её желание и ответственность.

Ежегодно наши талантливые ребята принимают участие в престижном городском конкурсе «Студент года» и занимают лидирующие позиции: **Фахриева Алина** стала победителем в номинации «Волонтёр года» и удостоилась именной стипендии депутата Государственной Думы РФ Альфии Гумаровны Когогиной.

Проект колледжа «Скорые на помощь» признан лучшим просветительским проектом и стал обладателем звания «Студенческий проект года».

Кашапова Гузель - лауреат в номинации «Спортсмен года»

Студенческий медицинский отряд «Ярдэм» - лауреат в номинации «Студенческий трудовой отряд года».

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?

Ахалазия пищевода — патологическое состояние, характеризующееся функциональным нарушением проходимости кардиального отдела пищевода. В основе термина лежит греческое слово chalasis (χάλασις) — «расслабление», «отпускание». Ахалазия (приставка а- означает отрицание) — буквально «отсутствие расслабления». Сфинктер находится в постоянном спазме, превращаясь в «замок» на входе в желудок.

Первое описание болезни принадлежит сэру Томасу Уиллису (тому самому, чьим именем назван Виллизиев круг мозга) в 1674 году. Случай «Оксфордского пациента» зафиксирован в его труде «Pharmaceutice Rationalis». Уиллис не только описал болезнь, но и придумал первый метод лечения: он столкнулся с пациентом, которого рвало после каждого приема пищи. Для решения этой проблемы Уиллис сконструировал зонд из гибкого китового уса, закрепив на конце небольшой кусочек морской губки. Пациент съедал небольшую порцию еды, а затем, когда пищевод наполнялся, буквально проталкивал пищу в желудок. По сути, Томас Уиллис изобрел первый в истории «буж» из китового уса. Пациент использовал его как шомпол после каждого приема пищи и прожил так еще в течение 16 лет, находясь в добром здравии.

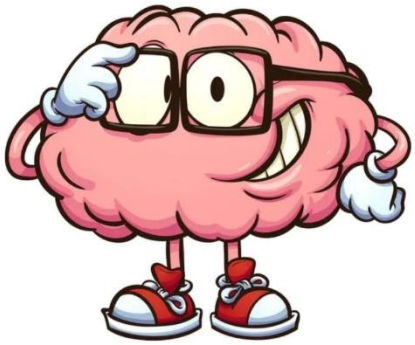
Для ахалазии пищевода характерны несколько интересных симптомов:
«Крысиный хвост» или «Птичий клюв» (Bird’s beak) — на рентгене с барием видно резкое конусовидное сужение пищевода в месте перехода в желудок. Это «золотой стандарт» визуализации болезни.

Симптом «мокрых шнурков» (или «носков») — пациент наклоняется, чтобы завязать обувь, и в этот момент происходит пассивный заброс застойного содержимого пищевода в ротовую полость. Сюда же можно отнести симптом «мокрой подушки» — признак ночной регургитации.

Интересно, что сам термин «ахалазия» появился значительно позже — в 1927 году. Сэр Артур Херст предложил его, доказав, что проблема не в избыточном сокращении (спазме), а именно в том, что сфинктер забывает, как расслабляться.

Причина же развития ахалазии кроется в Ауэрбаховом сплетении, названном так в честь немецкого анатома и патолога Леопольда Ауэрбаха, который в XIX веке впервые детально описал анатомию межмышечного нервного сплетения (plexus myentericus).

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?



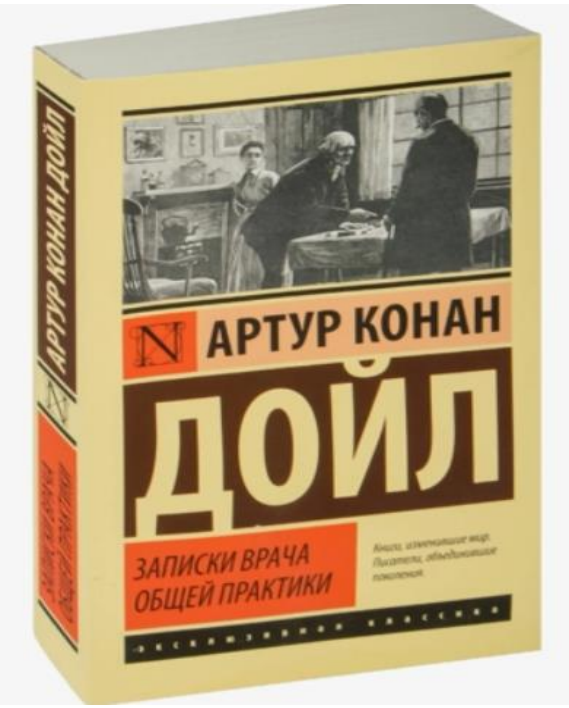
Жуткое ощущение внезапного падения в никуда, которое возникает, когда засыпаешь, называется судорожным сокращением. Возникает оно от того, что уровень дыхания падает и мозг, считая, что тело умирает, посылает ему импульс, чтобы пробудить

*

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Отстал от жизни
Behind the Times · 1894

Трогательная история о старом мудром враче, рассказанная его молодым коллегой.



Рассказчик знал сельского доктора Винтера всю жизнь, так как тот присутствовал при его родах и купал его. Потом доктор лечил мальчика, делал ему прививки — в общем, был кошмаром его детской жизни. Но только по-настоящему заболев, мальчик узнал, «что суровое лицо доктора может быть приветливым, что скрипучие… башмаки его способны удивительно осторожно приближаться к постели и что, когда доктор разговаривает с больным ребёнком, грубый голос его смягчается до шёпота». Все сельчане любили доктора за отзывчивость.

Выросши, рассказчик сам стал врачом и к старому доктору теперь относился иронично. А Винтер постарел, но как врач, по мнению рассказчика, не изменился, то есть устарел. Никто не знал его настоящего возраста. В юности его отдали учеником к хирургу, где он и постигал азы профессии.

Интересы доктора также остались в прошлом. Винтер скептически воспринимал такие медицинские и научные новшества, как стетоскоп, вакцинацию, вирусы, теорию Дарвина и пр. Лечил больных он по старинке и больше доверял собственным пальцам, чем современным инструментам. Любил диету и массаж, смеялся над хлороформом и вирусологией. Тем не менее его больные выздоравливали.

Когда молодые врачи — рассказчик и доктор Паттерсон — оперировали и не могли найти камень в почке, старый Винтер нашел его на ощупь, к немалому изумлению молодых коллег. Когда его выбрали «президентом местного отделения Ассоциации английских медиков», то он заявил, что ничего не понимает из разговоров младших коллег.

Рассказчик и Паттерсон работали в том же районе, что и старый доктор. Он сердечно принял их, рассчитывая, что огромное количество его пациентов немного сократится. Но пациенты не желали лечиться у молодых, владевших современными научными знаниями медиков, а привычно шли к доктору Винтеру. Новых врачей это обижало, они иронизировали над глупыми больными.

Разразилась эпидемия гриппа, и всем трём врачам хватило дел, они валились с ног от усталости. Почувствовав, что заболел, рассказчик велел вызвать доктора Винтера. От того сообщили, что он посетит его сразу после визита к доктору Паттерсону, тоже заболевшему.

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель: ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Редактор: Кудряшова И.С.
Тиражирование: Пантелеев Н.М.

Обзор новостей: Нурмухаметова М.С.
Страница в VK: https://vk.com/gippokratnchmk

Дата-корреспонденты:
Салахова Эльза 9118
Шафикова Алия 9212