

## Крупные пандемии мира.

Всемирная Организация Здравоохранения объявляет пандемию, когда заболевание пересекает границы и влияет на много стран или регионов, или когда новое заболевание, к которому у людей нет иммунитета, распространяется по всему миру, затрагивая огромное число людей. В истории человечества было несколько страшных пандемий, унесших жизни миллионов людей по всему миру.

В 165 году римские легионеры, возвращавшиеся из Месопотамии, доставили на родину не только военные трофеи, но и заболевание, которое вызвало эпидемию, вошедшую в историю как «Антонинова чума». Греческий врач Гален, описавший её симптомы, указал лихорадку, пузырчатую сыпь и кожные гнойники. «Чума Галена» стала древней пандемией, которая затронула Малую Азию, Египет, Грецию и Италию, убив в конечном итоге до 10 миллионов человек.

Самая известная пандемия чумы была названа «Черной смертью». Ее спровоцировало похолодание климата. Сама чума, точнее вызывающая болезнь бактерия *Yersinia pestis*, появилась на свет задолго до человека и даже его предков. Вот только на протяжении миллионов лет чумой болели грызуны – от сусликов до крыс. Похолодание и недостаток пищи, по мнению учёных, привело к большой миграции мелких грызунов ближе к местам обитания

людей. В 1320 году были зафиксированы первые случаи заболевания. Сначала эпидемия охватила Китай и Индию, затем к 1341 году по Великому Шелковому пути достигла низовьев Дона и Волги, проникла Кавказ и в Крым, а оттуда кораблями была доставлена в Европу.



Заражение чумой выглядело так: грызун – паразит (блоха) – человек. Крысиные блохи заражали не только людей, но и домашних животных, почву, зерно, что создавало условия для пандемии. Распространению чумы активно способствовала антисанитария, царившая в средневековых городах. Улицы утопали в грязи настолько, что в распутицу по ним невозможно было пройти. Чума не выбирала между богатыми и бедными, между дворянами и крестьянами. Короли, герцоги, графы, бароны, простые люди становились жертвами «черной смерти». Перед ней все были равны. Важен тот факт, что уже в те времена врачи все же пытались бороться с чумой, чаще всего они прибегали к вырезанию или прижиганию чумных бубонов, использовали дезинфекцию вещей (и даже денег). Для этого широко использовался уксус.

Весьма эффективным средством против заразы считался запах козла, потому что он отпугивал блох – переносчиков чумы. Однако единственным радикальным методом противостояния чуме являлось бегство из чумных районов. По оценкам историков, от бубонной чумы погибло не менее 25 млн европейцев. Вымерло до 70% жителей Западной Европы. Ни до, ни после в истории человечества не было столь масштабного вымирания, цивилизация действительно стояла на пороге полного уничтожения.

В XIX веке было зафиксировано пять пандемий холеры. Еще одна пришла уже на XX век. Первая из них пришла на 1817-1824 годы. Вспышка заболевания началась в Индии, откуда попала в Азию, Восточную Африку и средиземноморское побережье Европы. Затронула пандемию и Россию. В страну ее занесли через астраханский порт в сентябре 1823 года, но вскоре началась крайне холодная зима и холера пошла на спад. Как считают ученые, холерные вибрионы не выдерживали низких температур. Вторая длилась с 1826 по 1837 год. Началась она снова на территории Индии и распространилась на те же территории. В России эту эпидемию часто вспоминают вместе с «Болдинской осенью» Александра Сергеевича Пушкина, который, находясь на карантине в имении Большое Болдино, завершил работу над «Евгением Онегиным», «Повестями Белкина» и «Маленькими трагедиями». В 1846-1860 годах – третья холерная пандемия.

Данную пандемию считают крупнейшей по смертности среди себе подобных в XIX веке. Болезнь впервые распространилась на всю Северную Африку и Америку. Вслед за третьей последовала и четвертая пандемия. Она бушевала на протяжении 12 лет – с 1863-го по 1875-й. Ее распространению поспособствовало открытие Суэцкого канала, благодаря которому имел место быстрый провоз инфекции из Индии в Европу. Пятая (1881-1896) и шестая (1899-1923) пандемии тоже шли друг за другом. Во время пятой врачами была доказана бактериальная природа заболевания и выделен возбудитель *V. cholerae*.

В период с 1918 по 1920 год по всему миру распространился смертельно опасный вирус гриппа, которая унесла жизни около 100 миллионов человек. Основные симптомы: лихорадка, кашель, усталость, затрудненное дыхание, сильная простуда. Считается, что болезнь возникла в Китае, будучи вирусом гриппа птичьего происхождения, но назвали его «испанским» гриппом из-за сообщений о вспышке заболевания весной 1918 года в Мадриде. По приблизительным оценкам историков, «испанкой» переболело свыше 500 миллионов человек – почти треть населения Земли. Попытки лечения во время пандемии испанки были малоуспешными. Врачи и ученые не могли даже точно установить заболевание, вызвавшее эпидемию. Грипп тогда был мало изучен, и считался бактериальным заболеванием. Вирус гриппа (как, впрочем, и любой другой вирус) имеет такие размеры, что разглядеть его можно только в электронный микроскоп, а его изобрели в 1932 году. В 1919 году болезнь резко обновилась. В истории немало примеров такого исхода пандемии, видимо, этот один из них. Испанка до сих пор остается

самой загадочной болезнью, перед которой была бессильна медицина, но даже с ней человечество справилось.

Григорян Карина, 19 СД



## Помощь в учебе.

Учиться сейчас, как и в другие времена, нелегко, хотя в наше время больше возможностей, информации, но не всегда эта информация имеет важное значение, а иногда и вовсе является бесполезной для человека. Уже не так много времени осталось до экзаменов и многие из нас беспокоятся и переживают по поводу этого. Все мы разные: кто-то хорошо разбирается в анатомии, а кто-то хорошо в информатике. Но если кто-то не очень понимает предмет или несколько предметов, которые он изучает, в этом нет ничего страшного. Мы можем пользоваться этим и совершенствоваться в наших навыках при помощи других, но не каждый из нас может подойти к однокласснику или однокласснице и попросить о помощи и ему придется искать другие способы для изучения предметов: кто-то идет к репетиторам и отдает далеко не маленькую сумму, а кто-то пытается изучать предмет самостоятельно, поискав в интернете приложения. Но в приложениях, как и в информации, надо разобраться.

Я вам предложу небольшой список приложений и программ, которые помогут усовершенствовать ваши навыки и знания в предмете,

но как известно на вкус и цвет товарищей нет, поэтому кому-то эта информация покажется полезной, а кто-то поймет, что это ему не подходит. Итак, начнем!

Предмет, по которому я хотела бы дать рекомендации – это **АНАТОМИЯ**. Анатомию можно учить по учебнику, но этого мало, ведь надо иметь еще и практические навыки. Я предлагаю вам, на мой взгляд, хорошие приложения и программы, которые помогут вам освоить и подготовиться к сдаче экзамена по анатомии.

Первое приложение, которое я бы хотела бы вам предложить – это **ZygoBody**. Данное приложение можно скачать, а можно использовать онлайн. На данном сайте вы можете просмотреть все системы, но только женского организма, а если вы хотите изучить анатомию мужчины, то вам придется подписаться. Каждую часть организма можно приближать, крутить, рассматривать и что очень удобно при наведении мыши на русское название органа или системы появляется окошко с названием на латыни.

При изучении различных предметов студентам встречаются неизвестные им слова и для того, чтобы понять, о чем идет речь, человеку приходится искать значение этого термина. Я хочу вам предложить **Большой медицинский словарь**, в котором собрано очень много терминов. Найти в поисковике можно, если написать «Большой медицинский словарь 2000»





На YouTube есть канал **Умный Медик (УМ)**, в котором рассказывается анатомия человека. Мужчина, который сам был студентом-медиком, дает советы по учебе, понятно и кратко рассказывают описывает все системы человека.

**Topanatomy: Медицинские видеоролики** – это еще один YouTube канал, на котором так же, как и на предыдущем канале, рассказывается кратко и понятно анатомия человека. На этом и предыдущем канале подписываются все части органа или системы, о которой идет речь в роликах на латинском языке, что позволяет во время просмотра ролика изучать и латинские термины.

Кульба Галина, 29 СД

## Прыщи в нашей жизни.

Склонность к прыщам бывает последствием вредных привычек или результатом длительного стресса. Конечно, есть люди, которым не очень повезло с генетикой. Они страдают от высыпаний чуть чаще, но и в их случае хороший долгий сон и диета могут смягчить проблему.

Стресс – одна из причин высыпания. Наши постоянные переживания о близких, учебе, семье заставляют организм вырабатывать слишком много кортизола и других гормонов, чтобы успокоить организм, а они вызывают перепроизводство кожного сала. Его избыток забивает поры и вызывает прыщи.

Неправильное питание также является причиной появления прыщей. Многие продукты, которые, как нам кажется, могут быть безобидны, способствуют появлению акне (или угри). Нужно постараться уменьшить потребление углеводов и

молочных продуктов. Каждый человек по-разному реагирует на ту или иную еду, поэтому нужно отслеживать, на какую пищу ваш организм реагирует подобным образом.



Недостаток воды снижает способность организма к саморегуляции, поэтому тело вырабатывает избыток кожного сала. Также обезвоживание приводит к накоплению мертвых клеток, которые закупоривают поры. Чтобы избежать этого, рекомендуется пить именно воду.

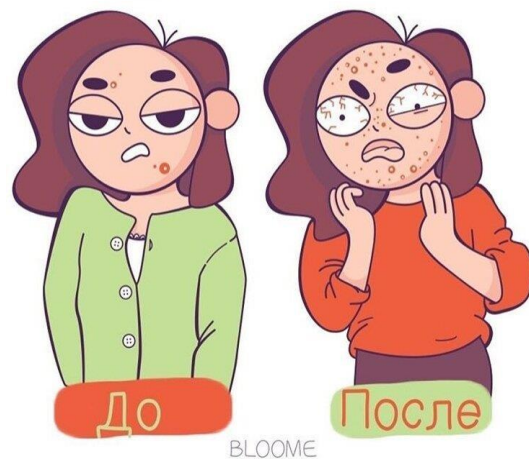
С появлением прыщей на лице, многие люди задаются вопросом: можно ли их выдавливать? И делать этого нельзя. «Выдавливая прыщи есть вероятность оставить себе шрам того, что может остаться шрам. Также внутренности угря могут попасть в кровь и тем самым



увеличить их количество на лице. Если же кожа подвержена пигментации, то еще можно столкнуться с тем, что после самостоятельного выдавливания на коже останется пигментное пятно, которое невероятно сложно убрать впоследствии» – это слова Дарьи Колесовой, бренд-косметолога Faceology

Возможно, вы замечали то, что второй прыщ чаще всего появляется на месте или же рядом с первым. Как объясняют косметологи, это происходит за счет того, что бактерии, кожный жир и гной, которые находятся в акне, могут распространиться на близлежащий участок.

Когда отдала все деньги, чтобы купить умывалку от прыщей



Чтобы избавиться от прыщей выбирайте средства, в составе которых есть двухпроцентная салициловая кислота, которая высушит прыщ. Чтобы справиться с акне за считанные часы, можно воспользоваться гидроколлоидной повязкой, которая обладает заживляющим эффектом.

Если же это не помогает, то следует обратиться к дерматологу, который поможет решить эту проблему.

Курбанова Хамис, 19 ЛД

## Дистанционное обучение.

Доброго времени суток, дамы и господа. В связи с коронавирусной инфекцией в нашей и многих других областях ввели дистанционное обучение. Уже больше месяца у нас используется дистанционная программа получения знаний, поэтому мы заметили плюсы и минусы такого вида обучения. Разговаривая со студентами нашего техникума, мы решили спросить их, что они думают об этом.

Вот какие **«плюсы»** дистанционного обучения выделили студенты 1 и 2 курсов:

- + В перерывах между парами можно заниматься делами по дому;
- + Дисциплина самого себя;
- + Отсутствие формы: шапочек и халатов;
- + Можно просыпаться не за 2-3 часа до начала пары, а за 20 минут;
- + Не нужно тратить деньги и силы, добираясь до учебного заведения;
- + Возможность провести больше времени с семьей;
- + Дома чувствуешь себя в «своей тарелке», если преподаватель задает вопрос;
- + Можно сидеть на мягкой поверхности и вообще так, как удобно;
- + Можно самостоятельно составлять для себя комфортные условия учебы;
- + Информацию можно записывать в электронном формате.

Конечно, без **«минусов»** данного вида обучение не обошлось:

- Колоссальный вред здоровью из-за недостатка физической активности, постоянного «сидения» за компьютером;
- Нехватка живого общения;
- Невозможность заниматься сестринскими манипуляциями;
- Большая нагрузка на сеть, из-за чего иногда плохо работает интернет;
- Невозможность обеспечить всех компьютерами, микрофонами и камерами;
- Не все умеют пользоваться компьютером;
- Огромная нагрузка на студентов и преподавателей из-за количества домашнего задания;
- Приходится тратить больше внеучебного времени на написание конспектов;
- Не все в состоянии соблюдать дисциплину и выполнять работу в срок;
- Сложно сконцентрироваться на чем-то одном во время учебы;
- Трата электричества из-за постоянной подзарядки средств общения и обучения.

Не думайте, что мы рассматриваем только одну сторону монеты. Мы также спросили и преподавателей.

*Линовицкая Белла Игоревна*, преподаватель и заведующий по воспитательной работе, тоже высказала свое мнение о таком виде обучения.

«Дистанционное обучение стало практически обязательным для вузов, техникумов, колледжей, школ, даже в некоторых детских садах в связи распространением коронавирусной инфекции. Эта ситуация временная, но многих она выбила из колеи. Не у всех участников обучения есть практические навыки, но это и не займет много времени на изучение. Если человек умеет себя организовывать, соблюдать дисциплину, то и в формате дистанционного обучения он будет себя проявлять также. Конечно, есть много вопросов, которые задают часто студенты: «Что с практикой?», «Как с экзаменами, курсовыми?». Даже эти моменты перешли в дистанционный формат. Отсутствие очного общения между студентами и преподавателями может смущать. То есть все моменты, связанные с индивидуальным подходом и воспитанием уже не те. Когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить ответ, реакцию – это выбивает из привычного образа жизни. На моих занятиях мы много обсуждали вербальное и невербальное общение. Понятно, что каждому из нас сейчас не хватает именно невербального общения. В дистанционном обучении есть много плюсов. Нужно научиться их грамотно использовать.

1. Это обучение «на дистанции», то есть на расстоянии, когда преподаватель и обучаемый разделены. Студент в домашней «своей» обстановке чувствует себя увереннее, меньше смущается. Есть возможность не только устно отвечать, но и писать в чате ответы.

2. Доступность – независимость от географического и временного положения обучающегося и образовательного учреждения. Могут быть различные обстоятельства: семья приняла решение на период самоизоляции отправиться к родственникам, нужно навестить близких, нужно им помочь – во всех ситуациях, при наличии Интернета, студент может продолжать обучение.

3. Мобильность – эффективная реализация обратной связи между преподавателем и обучаемым является одним из основных требований и оснований успешности процесса обучения. Например, находясь на дистанционном обучении на занятии, в режиме онлайн и преподаватель, и студент могут отправлять дополнительный материал, информацию.

4. Социальное равноправие – равные возможности получения образования независимо от места проживания, состояния здоровья обучаемого.

5. Творчество – комфортные условия для творческого самовыражения обучаемого.

6. Вы экономите временные и финансовые ресурсы на проезд до места обучения.

Очевидный плюс – время. Некоторые студенты ссылаются на то, что, наоборот, меньше времени стало именно при дистанционном обучении. Я думаю, что

это вопрос самоорганизации. К примеру, у вас первая пара в 08.00. Соблюдайте режим работы и отдыха. Подъем пусть будет в 07.00-07.20. Сделайте как обычно все свои гигиенические процедуры, позавтракайте, переоденьтесь, подготовьтесь к занятию – все как всегда, при обычном обучении. И тогда результат не заставит себя ждать. Адаптированность к использованию информационных технологий – это наличие навыка и умения использовать соответствующие средства обучения, новые инструменты обучения на базе информационных технологий для выработки оптимальной стратегии обучения и получения профессиональных знаний. Каждый из нас умеет хорошо адаптироваться. Вопрос мотивации. Самое главное, беречь свое здоровье как умственное, так и физическое».

Федотова Светлана Георгиевна, преподаватель русского языка и литературы, высказала свое мнение о дистанционном обучении.

«Дистанционное обучение, в широком формате, на мой взгляд, имеет много плюсов. На данный момент скажу только об этом подходе в нашем техникуме.

*Плюсы:*

1. Не тратьшь время на дорогу (если живёшь далеко от места работы/учёбы).
2. Есть возможность студентов самостоятельно проработать материал в удобное для них время.
3. Студент при устном ответе онлайн даже при присутствии 25 человек, или 12 (в бригаде) отвечает сам, без помощи однокурсников и уровень знаний определяется чётче.
4. И... бумаги тратится меньше на распечатку тестов, упражнений и т.д. Электронный формат заданий также можно представить в очень широком, разнообразном варианте (говорю за свой предмет). Рукописи не горят - не спорю, но...

*Минусы:*

1. Нельзя верно определить знания письменного опроса. Студент в интернете и там все найдёт :).
2. Нагрузкой как преподавателю, так и студенту считаю дополнительное «обитание» за компьютером.
3. Не по всем предметам удобно дистанционное обучение в плане предоставления материала (демонстрация опытов, например).
4. Ну и общение онлайн не заменить на живое».

Табанакова Анастасия Александровна, преподаватель по биологии и генетике человека, рассказала нам свои мысли о дистанционном обучении.

«По моему мнению, дистанционное обучение не может на 100% заменить обычную учёбу в техникуме. Но в современной обстановке это единственная возможность проводить уроки. К сожалению, качество обучения зависит от технических возможностей с

обеих сторон (как у преподавателей, так и у студентов), а они не идеальны в России.

*Плюсы:*

1. Время на самоизоляции не тратится зря, все-таки обучение идет.
2. Дистанционное обучение даёт возможность научиться тайм-менеджменту и самообразованию, что очень полезно для жизни.

*Минусы:*

1. Большая загруженность
2. Большая нагрузка на глаза от мониторов».

Козина Дарья Витальевна, преподаватель анатомии и физиологии человека, также высказала свое мнение о таком виде обучения.

«Дистанционное обучение – хороший выход из такой экстренной ситуации, но все же, это довольно сложный процесс. Гораздо легче было бы таким образом заниматься по более маленьким группам, нежели по 20-25 человек. Я могу выделить такие «плюсы» дистанционного обучения:

1. У студентов не тратится много времени и денег на дорогу;
2. Те, кто раньше не работал из-за стеснения, начал работать в полную силу;
3. Потянулись к учебе плохоучащиеся студенты;
4. Ребята становятся самостоятельными;
5. Индивидуальная работа с отстающими ребятами возможна в данном виде обучения;
6. Студенты находятся дома, в комфортных условиях.

Но не все в системе дистанционного обучения идеально, есть и *минусы*:

1. Не у всех есть нужное техническое оснащение;
2. Сложно привыкнуть к новому распорядку дня;
3. Падает любознательность в связи с тем, что студенты должны параллельно с учебой помогать родителям по дому;
4. Тяжело правильно оценить знания ребят, ведь интернет всегда под рукой;
5. Неудобно общаться без зрительного контакта;
6. И студенты, и преподаватели постоянно сидят за компьютерами, что наносит вред здоровью, в основном на органы зрения и опорно-двигательный аппарат;
7. Тратится много бумаги и картриджей для принтера;
8. За учебой ребят следят не учителя, а родители, вследствие чего возрастает уровень стресса, что негативно сказывается на обучение;
9. Из-за большой нагрузки на сервера, задания студентов и преподавателей отправляются не вовремя;
10. Не все студенты могут правильно распределить свой распорядок дня, чередуя работу с отдыхом.

Только ответственность студента и совместная работа преподавателей и родителей ведет к успеху такой нелегкий процесс, как дистанционное обучение.

Хотелось бы пожелать терпения преподавателям, родителям и студентам, сохранить здоровье и пройти процесс обучения с лёгкостью».

*Федотова Светлана Георгиевна,  
Краузовская Ксения.*

**Мы тоже всей командой желаем вам терпения, здоровья и удачи!**

*Огромное спасибо, что прочли эту газету!*

*Спасибо Федотовой Светлане Георгиевне за проверку на грамотность, Стекольниковой Анастасии за помощь на протяжении всего времени составления газеты и авторам, которые написали такие замечательные статьи!*

*Краузовская Ксения, 29 СД.*

