ГАПОУ «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ГИППОКРАТ

Наши взгляды, как часы- все они показывают разное время, но каждый верит только своим. Александр Поп (английский поэт, 1788)

Издается с 2002 | октябрь, 2017 | №2/135 | Студенческая газета

В НОМЕРЕ:

Газета - это секундные стрелки истории. Именно газета отражает ход событий и может быть многогранной. Что газета может предложить студентам? Читайте про газету на стр.2-4.

Действительно: самое важное в жизни - здоровье. Если ты можешь сделать добро - помоги ближнему! И мы решили провести необычное мероприятие. (стр.5)

О событиях в колледже читайте обзор на страницах 6-10.

День пожилых людей – это не только праздник людей, умудренных жизненным опытом, это день уважения, день благодарности, день помощи, в котором должны принять участие все без исключения, не зависимо от возраста, пола и статуса (11-12).

Новые победы МСБ «Форпост» (стр.13).

В день рождения мы желаем… (стр.13).

Каши — полезная и питательная пища, поэтому неудивительно, что столь «правильное» блюдо не обделила вниманием ни одна национальная кухня. У каждой страны — свой самобытный взгляд на приготовление каш и вкусовые пристрастия (стр.14-15).

Недавно у отряда волонтеров «Солнце» появился новый руководитель – Сайфутдинова Алия. Вот что она думает о движении волонтеров.

Что значит быть волонтером?

Для меня это слово значит многое. Это не просто человек, это тот кто дарит свое время, силы, частичку себя чтобы помочь и прийти на помощь нуждающимся в нем.

С детства мои родители учили меня помогать людям и сами подавали пример. Моя мама не раз спасала раненных бездомных животных: кормила, бинтовала их раненые лапки. Бабушка долгое время ухаживала за тяжело больной соседкой, вязала вещи на благотворительность. Папа однажды предотвратил пожар в лесу. Но главный пример для подражания –это мой брат. Он - Тимуровец. Летом он помогал в детских садах присматривать за детьми, входил в состав спасательной группы, которая разыскивала людей потерявшихся лесу. Сейчас он посвятил свою жизнь военному делу. Я стараюсь достойно продолжить дело своей семьи.

Я впервые осознала весь смысл слова волонтер, когда вступила в волонтерский отряд «Солнце» Набережночелнинского медицинского колледжа и впервые осознала радость помощи ближнему своему.

Я сполна ощутила всю ответственность за те дела, которые я совершаю. Я поняла, что это то, к чему я стремилась всю свою жизнь. Просто помочь человека или же братьям нашим меньшим.

Мне кажется, что в душе мы все волонтеры, люди, которые помогут в сложной ситуации, не останутся равнодушными и не пройдут мимо. Каждый поступок делает этот мир немного добрее. И как говорят «Добро вернется бумерангом».

СайфутдиноваАлия

Гиппократу - 15 лет!

Конечно же, газете «Гиппократ» уже 15 лет. По сравнению с колледжем, 15 лет – это мало. Но для газеты – это срок достаточный. Что же сделано за это время?

Газета - это секундные стрелки истории. Именно газета отражает ход событий и может быть многогранной. Что газета может предложить студентам? Газета вовлекает студентов в социально значимую, творческую, исследовательскую и созидательную деятельность, формирует общие компетенции; способствует развитию творческих и коммуникационных способностей, формированию аналитического и критического мышления, исследовательской культуры, повышению самооценки студентов благодаря достижению поставленной цели и полученных результатов.

С 2008 года студенческая газета «Гиппократ» стала выходить 1 раз в месяц по 100 экземпляров, с 2014-2015 учебного года ежемесячно выкладывается на сайте колледжа в электронном виде. Кроме того. издаются тематические выпуски (Здоровый образ жизни, патриотизм, неделя добра, о специальностях в колледже, личные именные для студентов и преподавателей, выступающих на республиканских профессиональных конкурсах и т.д.). Целевая аудитория газеты — педагоги и студенты колледжа. Объем газеты: от 12 до 26 страниц.

Принципы деятельности пресс - центра:

- ✓ обязательная социальная значимость и полезность материала,
- ✓ творческий подход к оформлению номеров.

Наши Законы:

1. Добровольность участия в проекте.
2. Нацеленность на результат.
3. Ответственность за публикуемые материалы.

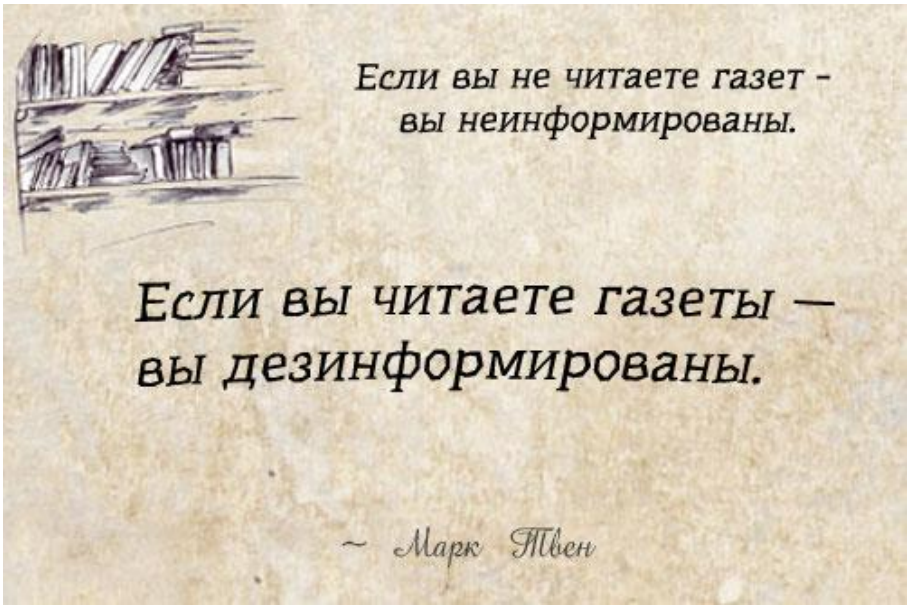
У нас существует 2 приложения: Наукаград и Викимедика. Их цель - формирование мотивации изучения дополнительных источников по дисциплинам. Достижение целей и выполнение задач осуществляется посредством публикации следующих видов информации, написанных в увлекательной и доступной форме:

- ✓ теория по теме;
- ✓ вспомогательная информация для повышения успеваемости студентов и активизации образовательного процесса;
- ✓ аналитические статьи и материалы, направленные на повышение познавательной деятельности студентов в колледже;
- ✓ материалы информационно-развлекательного характера, способствующие расширению кругозора;
- ✓ викторины;
- ✓ задания для контроля изучения публикуемых материалов для сдачи преподавателю**.**

Мы также организуем разные викторины по темам и издаем информационные стенды.

Редактор газеты.

Наша команда:
Редактор – Кудряшова Ирина Степановна
Верстка – Пантелеев Николай Михайлович
Обзор событий в колледже – Шагабутдинова Ольга Сергеевна
Корреспондент – Замалиева Алина.



Интересные факты из истории:

Предшественники газет появились еще в Древнем Риме. Это были глиняные таблички с информацией о новых законах, принятых Сенатом, либо об их изменениях.

Из-за дефицита бумаги в 1921 году один из номеров газеты «Известия» был напечатан на холсте. Кроме этого, после прочтения газеты предлагалось не выкидывать ее, а отдать другому человеку.

В Бразилии выпускается самая маленькая газета размером с почтовую марку (3.5х2.5 см). Несмотря на такие размеры, в газете присутствуют иллюстрации и место для рекламы.

И снова о Франции — там существует газета, которая выходит только 29 февраля (високосный год), т.е. раз в 4 года. Как и во многих газетах, в ней присутствует кроссворд, ответы на который печатаются в следующем номере через 4 года! На эту газету можно подписаться, правда срок подписки составляет 100 лет, а стоит это удовольствие 100 евро.

Само название «газета» произошло от мелкой итальянской монеты gazzetta – именно столько стоил в 16 веке небольшой листок с новостями, который с 1556 года издавался в Венеции.

Самые старые газеты в России Газеты изначально на Руси писались от руки, их именовали «Вестовыми письмами». Впервые они появились в 1613-ом году. Внешне эти рукописные издания выглядели как длинные ленты.

Журналист - человек, обладающий даром ежедневно заполнять пустоту. (Дейм Ребекка Уэст).

Журналистика - это то, что гораздо интересней сегодня, чем завтра. (Андре Жид).

Журналистика - это искусство приготовления информации.

Кто этот журналист? Акула пера, или дятел клавиатуры? (Михаил Лашков).

Первое правило журналистики - "Изменением названия невозможно изменить суть предмета или явления, а вот отношение к нему - вполне".

Газета - первый черновик истории. Филип Грэм.

Юбилей бывает редко. Нам исполнилось 15 лет. А в должности редактора я уже 9 лет. Я помню тот день, когда мне сказали, что я буду вести газету. Я растерялась. Ведь в том далеком 2008 году я не умела работать с текстом и картинками. Трудно найти студента, который был бы полон желания работать журналистом (здесь тоже свои особенности). Часто спрашивают, нужна ли мне эта нагрузка. Бывало разное в моем настроении и отношении к газете - разочарование, лень, нехватка времени. Но когда приходят студенты и спрашивают номера газет – это окрыляет и хочется делать газету дальше. Понимаешь, что ты не одна, что кому-то это нужно. У меня за спиной огромная поддержка Светланы Гадиевны (она всегда «за» газету и говорит, что надо идти вперед с поднятой головой, даже если нет сил), некоторой части педагогического и студенческого коллектива. Всегда можно обратиться к Ирине Ивановне. Николаю Михайловичу, Наиле Фаридовне, Татьяне Михайловне, Ольге Степановне и Марине Сергеевне.

За все годы моей работы сменилось много студентов, одни выпускаются, другие поступают. Но вот какая тенденция. Сначала были юноши – Миргород Максим. Мордвинов Вячеслав, Наджафов Васиф, Бофийский Тимур. А теперь у меня команда «А ну-ка девушки!» - Ольга, Сабина, Алина.

Редактор газеты.

P.S. Наша цель – написать о тех мгновениях истории колледжа, которые как секундные стрелки быстро пробегают. А сплетням и нехорошим высказываниям у нас не место.

Вот что нам написали в наш юбилей газеты.

«…в колледже – день газеты. В этот день погода встретила нас первым белым снегом. Желаем газете также радовать всех своей яркостью и свежестью вновь вышедших номеров как белый снег»

Цвети, газета, процветай!
И никогда не унывай!
Мы будем дружно помогать
И юбилеи отмечать!
Ведь 15 лет сегодня!
Пусть жизнь разгорается вновь
Пусть и в колледже и в жизни будет только любовь!
Гульнара Алесандровна

«Нашей газете исполнилось 15 лет. На протяжении этого времени вышло 134 выпуска, наполненные достижениями и полезной информацией. Сменились репортеры, рубрики. Но благодаря стараниям людей за кадром мы видим газету такой, какая она есть сейчас. Пожелаем ей процветания»

«Что такое 15 лет для газеты? Это 15 лет сбора, хранения, обработки, передачи и выдачи яркой волнующей информации в 134 номерах. Это незабываемо!»

Газета объявляет викторину «Пресса». Ответьте на вопросы викторины до 10 ноября и получите диплом победителя или сертификат участника. Викторина у редактора газеты.

«В поисках Цветика-семицветика»

Лети, лети, лепесток,
через запад на восток,
через север, через юг,
возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
быть по-моему вели.....

Я помню, в детстве мне мама читала сказку Валентина Катаева « Цветик-семицветик». В этой сказке девочка Женя отправляется за покупкой баранок. Заблудившись, она плачет и на помощь ей приходит волшебница, которая дарит заветный цветок. Используя лепестки без особой надобности, девочка задумывается над последним – седьмым лепестком! И она дарит здоровье мальчику, который не мог ходить, не требуя ничего взамен. Хотя это было последнее ее желание!

Действительно: самое важное в жизни - здоровье. Если ты можешь сделать добро - помоги ближнему! И мы решили провести необычное мероприятие: это и квест, и спортивные соревнования и игры на сплочение. Первый курс, сентябрь, многие даже не знают одногруппников по именам... А давно известно, что ничто не сплачивает коллектив больше, чем совместная деятельность , а тем более игра.И мы придумали свой Цветик-семицветик , каждый лепесток -это составляющая Здорового образа жизни:

- Правильное питание
- Физическая нагрузка
- Отказ от вредных привычек
- Режим дня.
- Свежий воздух
- Позитивное настроение

Каждая команда получила карту и основу для цветочка. Ориентируясь по карте, необходимо было выполнить все конкурсные задания (у каждой команды свой маршрут), после выполнения каждого задания команде выдается лепесток определенного цвета. Необходимо собрать все лепестки и принести цветик - семицветик жюри. И вот игра началась. Ребята выбирались из паутины , пробирались по узкой горной тропиночке над «ущельем», собирали рюкзаки, прыгали как кенгуру, пытались удержаться на «льдине» и даже закидывали картошку в кастрюлю с помощью фартука. Сколько было смеха, светящихся глаз и позитивного настроения.

И неважно, кто стал победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Ильясова В.В.

"Гиппократ", события колледжа

18.09.2017г. в здании МАУ «Молодежный центр «Нур» проводился квест-игра «Ачык» в рамках Дня открытых дверей клуба национальной культуры «Мизгель» - мероприятие на татарском языке для студентов образовательных организаций профессионального и высшего образования города Набережные Челны.

В квест-игре участвовали студенты и учащиеся из восьми учебных заведений. Руководитель КНК «Мизгель» Л.Н.Абдуллина рассказала о деятельности коллектива, акцентируя внимание молодежи на поддержке, популяризации и развитии татарского языка и культуры. После выступления Л.Н. Абдуллиной каждая команда представила своё учебное заведение, название и девиз команды. Все участники были в национальных и профессиональных костюмах.

Команды выполняли задания квест-игры по этапам «Мин татарча беләм», «Гөл бакчасы», «Акыл иясе», «Серле чемодан», «Күңел ачыйк». «Башваткычлар». Студентам предстояло распознать среди других стран и народов татарский орнамент, отвечать на вопросы по общим знаниям и истории Татарстана, перевод текста с татарского языка на русский, угадать название татарской народной песни и произведение татарского писателя. Команды выполняли задания с удовольствием и заработали баллы.

Это яркое зрелище было не соревнованием, а большим праздником родного языка для одарённой и талантливой молодёжи. Победителей и участников квест-игры награждали дипломами и благодарственными письмами. Наша команда выиграла III место, Большое спасибо капитану команды «Шәфкатьле туташлар» Короновой Ларисе, участникам Адиятуллину Айдару, Мавзютовой Алие, Мавзютовой Лилие, Шараповой Алсу и Шарафетдиновой Диане. Молодцы студенты из группы 9113!

Преподаватель татарского языка
Батталова Т.Г.

21 сентября в колледже прошла акция «Сбор макулатуры». Победители:
9121 – 219 кг – 1 место
211 – 177кг – 2 место
241 – 170кг -3 место

9121 - Армаган Муса – 141 кг
132 - Хрущёв Олег – 52кг
9123 - Набиуллина Элина -39кг

"Гиппократ", события колледжа

Экологический субботник

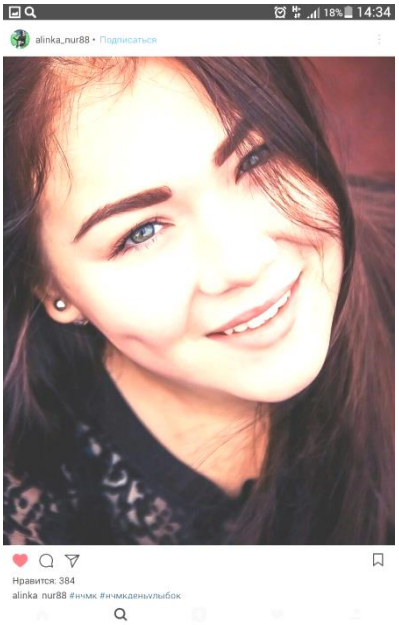
24 сентября 2017 года прошёл Всероссийский экологический субботник «Зелёная Россия». Уборка территории косы у жилого комплекса "Чаллы Яр". Акция состоялась при поддержке Прикамского территориального управления Министерства экологии и природных ресурсов РТ и Управления образования и по делам молодёжи Исполнительного комитета города Набережные Челны по инициативе экологического движения "Мусора.Больше.Нет.Набережные Челны" и Молодёжного центра "Орион", партнёрами акции стали Поволжская экологическая компания и Набережночелнинское отделение Русского географического общества.

В акции приняло участие 198 человек, из них 31 студент нашего колледжа групп 9214, 212, 9226, 9234. С территории было собрано 158 мешков мусора с применением раздельного сбора отходов. Весь собранный мусор был отправлен на досортировку и переработку в Поволжскую экологическую компанию. Русское географическое общество обеспечило угощение для экодесанта - чай с пирожками, а Поволжская экологическая компания каждого участника отметила призом. Призами были экосумки, многоразовые бутылочки для воды и канцтовары.

Большое спасибо всем участникам акции! Ещё один участок города Набережные Челны стал чистым!

Сохраняйте чистоту!

6.10.2017 прошел "День улыбок", где активисты колледжа раздавали всем конфеты и желали всем отличного дня и побольше улыбок. Еще в этот день провели фото-конкурс "Мисс улыбка" , где первое место заняла Миронова Арина гр 9123, второе место Хафизова Зарина гр 9123, третье место Нургалиева Алина гр 9226.



6 октября в МЦ НУР прошел фестиваль «Литературный Оскар 17». Наши студентки заняли призовые места: Биктагирова Лилия 231группа – 1место, Петрова Анастасия 9215 группа – 2 место.

7 октября 2017 года в МАУ «Молодёжный центр «Орион» состоялся VI Молодежный добровольческий форум города Набережные Челны 2017. Форум проводился по инициативе Центра развития добровольчества города Набережные Челны.

Форум преследовал цель развития и продвижения добровольческого движения в городе Набережные Челны (определения перспектив развития и распространения позитивного опыта работы детских и молодежных общественных организаций и добровольческих объединений ВУЗов и ССУЗов города Набережные Челны в сфере добровольчества).

Организатором Форума является Центр развития добровольчества города Набережные Челны, партнерами Форума стали региональная молодежная общественная организаций «Центр развития добровольчества Республики

Татарстан», управление образования и по делам молодежи Исполнительного комитета города Набережные Челны, муниципальное автономное учреждение «Молодежный центр «Орион» и Городской Центр общественных организаций города Набережные Челны.

В Форуме приняли участие 12 делегаций тимуровских отрядов, молодежных общественных организаций, добровольческих объединений ВУЗов и ССУЗов города, осуществляющих благотворительную и иную социально-значимую добровольческую деятельность в возрасте от 14 до 30 лет. Наш колледж представляла командир волонтёрского отряда «Солнце» Сайфутдинова Алия, группа 9234, сп-ть «Фармация».

В торжественном открытии Форума принял участие заместитель начальника управления образования и по делам молодёжи исполнительного комитета Хафизов Р.Р., а также заместитель директора РМОО «Центр развития добровольчества РТ», руководитель ТРО ВОД «Волонтёры Победы» Идрисов А.А., и директор МАУ «МЦ «Орион» Бахтина З.В. В рамках программы Форума были проведены презентация ВОД «Волонтёры Победы» от Азата Альбертовича и проекта «Эко-активы» от руководителя ВЭД «Мусора.Больше.Нет» Гузель Мударисовны.

Сила духа 2017

11 октября 2017 года в МЦ «НУР» прошла Городская интеллектуально-развлекательная игра "Сила духа" в рамках городской акции "Молодёжь за ЗОЖ". Наш колледж представляла команда группы 9133, специальность «Сестринское дело». Ребятам предстояло пройти множество испытаний, одни были серьёзными и сложными, другие лёгкими и весёлыми. По результатам игры наша команда заняла почётное 3 место.

Участие в игре предполагало и домашнее задание: нарисовать плакат на тему здорового образа жизни. Наши ребята показали себя как истинные будущие медицинские работники и взяли за основу профилактику сердечных заболеваний, где основным фактором риска являются пагубные привычки, а профилактикой здоровый образ жизни. В конкурсе плакатов наша команда заняла 1 место.

Поздравляем участников игры:
Васильеву Ксению
Чурбанову Ксению
Ямашкину Надежду
Афанасьева Артёма
Нуриева Инсафа

Здоровый образ жизни должен быть в жизни каждого из нас!

Творчество без границ 2017

12 октября 2017 в актовом зале колледжа в рамках Городского конкурса антинаркотических профилактических мероприятий прошла Ярмарка талантов «Творчество без границ. Можешь сам, научи другого». Зал был освобождён от стульев, по периметру расставлены столы, на сцене опущен экран для демонстрации видео, созданных нашими студентами на разные темы. Студенты показывали свои творческие работы и проводили мастер-классы своего творческого хобби, делились опытом, обучали и давали советы по необходимым стартовым материалам, обменивались данными для дальнейшего сотрудничества и совместных занятий творчеством.

Всего студентами было представлено 16 видов рукоделия и хобби: техника валяния, вышивка крестиком, ленточками, бисером, вышивка подушек, бисероплетение, папье-маше, изготовление браслетов из бисера, ленточек, ниток мулине, рисование пастелью, графика, рисование хной (мехенди), плетение косичек, дизайн-завивка волос, изготовление альбомов, подарочных упаковок.

Большое спасибо организаторам, участникам и посетителям мероприятия!

Желаем новых творческих работ и интересных увлечений!

Праздник старшего поколения.

1 октября – особый день. День, когда можно смело испечь торт, подготовить поздравления и пригасить на праздник бабушек-старушек и дедушек.

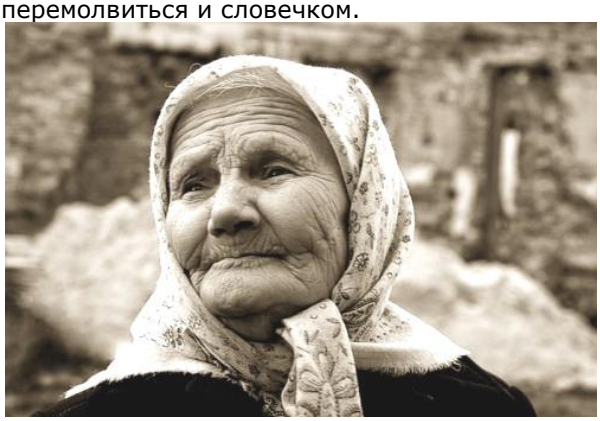
Это только в молодости жизнь кажется долгой, здоровье неисчерпаемым, а перспективы широкими. С годами, особенно в пожилом возрасте, человек все больше понимает, что его проблемы навсегда остаются сугубо личными и в лучшем случае могут интересовать только близких родственников. Но это не так.

Кто празднует день пожилых людей?

Как часто мы вспоминаем о своих пожилых родственниках? Жизненная суета, постоянные хлопоты и проблемы не оставляют свободной минутки большинству задуматься о собственной жизни, не говоря уже о заботе о старшем поколении.

В лучшем случае о престарелых родителях, бабушках, дедушках молодое поколение вспоминает в Дни рождения.

Что уж говорить о той старушке, которую обыватель встречает каждый день на автобусной остановке, спеша на работу. Разве придет в голову мысль, что ей возможно нужна помощь, а может бабушке, вообще не с кем перемолвиться и словечком.



Существует прекрасный повод, раз уж не хватает возможностей для ежедневной заботы, вспомнить о своих престарелых родственниках. Посвятите им немножко своего драгоценного времени 1октября, когда отмечается День пожилого человека.

Кого же стоит поздравить в этот замечательный осенний день? Конечно, своих родителей, которые отдали детям свои лучшие годы, дедушек и бабушек, неустанно заботящихся о благополучии детей и внуков.

И не забудьте о дальних родственниках, соседях, знакомых и, конечно, о той бабульке, с которой ежедневно сталкиваетесь на остановке или в супермаркете.

Вспомните, сколько стариков осталось без заботы и абсолютно одиноких. Однозначно, можно махнуть рукой на такие социальные проблемы. Это дело государства – обеспечить старость своих граждан. Но не забывайте, что годы быстротечны, а своими поступками и отношениями человек закладывает программу действий своих детей.

Поэтому День пожилых людей – это не только праздник людей, умудренных жизненным опытом, это день уважения, день благодарности, день помощи, в котором должны принять участие все без исключения, не зависимо от возраста, пола и статуса.

Неоспоримые факты про пожилых людей

Когда наступает старость, то есть пожилой возраст? Если судить по общепринятым нормам, то к этой категории относят людей старше 60 лет. Официально человека, которому больше 75 лет, уже считают стариком.

Но разве можно судить о возрасте по паспортным данным. Кто-то и в свои 70 лет остается озорным дедушкой-мальчишкой или

полной энтузиазма бабушкой-затейницей, а для кого-то «душевная» старость приходит уже в 35.

Во многом, конечно, состояние людей в возрасте зависит от социального статуса и материальной обеспеченности, и этот факт неоспорим. Здоровое питание и дорогостоящее лечение, своевременные обследования и профилактическое оздоровление, разнообразный досуг и занятия по и интересам доступны не каждому человеку после выхода на пенсию.

Но согласитесь, для того, чтобы мастерить самолетики с внуком, высаживать клубнику на грядках и даже писать научные труды, необязательно заострять внимание на нехватке ресурсов. Сколько счастливых бабушек и дедушек бегают в парке по утрам, катают коляски с любимыми правнуками или посвящают свободное время любимому хобби.

Ведь это замечательный возраст, когда дети уже выросли, карьера сделана, а дом построен. И наконец, пришло время, когда жизнь можно посвятить себе и своим забытым мечтам.

И многие пожилые люди так и поступают, удивляя знакомых, да и всех жителей планеты своими достижениями. Оказывается возраст совсем не помеха для славы. А мечты покоряются уверенными и настойчивыми.

Так, мечта американской медсестры, а впоследствии домохозяйки Кэтрин Йостен исполнилось только в 60 лет. После развода дама окуналась с головой в актерское мастерство, добившись мировой славы и получив 2 премии Эмми.

В знаменитую сеть ресторанов KFC вдохнул жизнь старый полковник Сандерс, когда ему было уже совсем не 60. Потерпев крах со своей закусочной, мужчина не опустил руки, а создал уникальную рецептуру запекания курицы, благодаря которой и получил популярность.

Первая выставка картин Анны Марии Мозес состоялась, когда бабушке из Америки исполнилось 80 лет. Свое увлечение дама вспомнила после смерти супруга и продолжала писать до 101 года.

Свое первое высшее образование старушка Нола Окс получила в 95-летнем возрасте, вернувшись к прерванной учебе через 73 года.

И таких фактов история знает не мало. Историки и ученые, миллионеры и спортсмены, художники и писатели становились известными и богатыми именно в возрасте после 60.

Но не все люди, вступив в пенсионный возраст, бросаются стремглав покорять новые вершины. Для большинства такие перемены в жизни становятся огромным стрессом. Остаться не удел, стать обузой, потерять возможность самореализации, почувствовать себя ненужным или, вообще, лишним, – такая перспектива пугает многих.

Поддержать, дать понять, что жизнь продолжается, могут заботливые дети и внуки. Поэтому так важно вовлекать своих пожилых родственников в любую сферу деятельности.

Не отказывайтесь от помощи, доверяйте своим старикам – их незаменимый опыт станет хорошим подспорьем в жизни, а для них такая деятельность будет сродни второму дыханию.

Для некоторых пенсионеров, наоборот, появляется время для занятий спортом, участия в общественной и социальной жизни. А по результатам опросов мечта многих старичков – это путешествия и, конечно, здоровье, а одинокие не прочь и романтическими отношениями обзавестись.

ГРАМОТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр молодежных (студенческих) формирований по охране общественного порядка «Форпост»
Награждается

Харитонов Елисей

за 1 место в соревнованиях по двоеборью в Городском этапе Республиканской Спартакиады школьных, молодёжных и студенческих формирований по охране общественного порядка «Форпост», г. Набережные Челны

Директор Р.Р.Муллахметов

2017 г.

ГРАМОТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр молодежных (студенческих) формирований по охране общественного порядка «Форпост»
Награждается

МСБ Медицинского колледжа

за активное участие в Городском этапе Республиканской Спартакиады школьных, молодёжных и студенческих формирований по охране общественного порядка «Форпост», г. Набережные Челны

Директор Р.Р.Муллахметов

2017 г.

Спасибо Елене Викторовне за то, что она наш куратор, и преподавателям - они вкладывают в нас душу. 212 группа

Поздравляем Шимкунас Любу с днем рождения! Пусть все мечты сбываются, желанья исполняются, цели достигаются, здоровье улучшается и деньги прибавляются! Счастья, радости, душевной гармонии, удач, незабываемых впечатлений, настоящей любви! Твоя 212 группа.

Поздравляем Файзуллину Алину! Желаем крепкого здоровья, удачи, благополучия, добра, радости, любви, счастья, хорошего настроения, улыбок, ярких впечатлений. Пусть тепло и уют всегда наполняют твой дом, пусть солнечный свет согревает в любую погоду, а желания исполняются при одной мысли от них. Группа 9225.

Дорогая Алина! Поздравляем тебя с днем рождения и желаем счастья, здоровья. Мы тебя любим. 9225.

ОКТЯБРЬ

- 1 октября — Фестиваль органической еды в Финляндии
- 11 октября — Международный день каши
- 12 октября — Всемирный день яйца
- 18 октября — Всемирный день конфет
- 21 октября — День яблока в Великобритании
- 26 октября — День граната в Азербайджане

11 октября — Международный день каши

Ежегодно 11 октября все любители каш могут присоединиться к общемировому празднику, который получил название **Международный день каши**. Скорее всего, желающих отметить это событие найдется немало, ведь эти вкусные и очень полезные изделия из разных круп пользуются популярностью практически во всех странах. Если вспомнить историю России, то каши испокон веков не только входили в ежедневный рацион всех слоев населения, но и были основными блюдами на званых обедах, пирах и свадьбах.

Их сдабривали маслом и жиром, подавали с вареным мясом, рыбой, овощами и грибами. А любимым лакомством ребятишек всегда были каши с кусочками фруктов, вареньем и сладкими сиропами.

КАКИЕ БЫВАЮТ КАШИ?

ГРЕЧКА

На ужин такая кашка — просто сказка: малокалорийная и быстро усваивается. Гречка — второе название «черный рис» — считается одной из самых полезных круп. Ее «прописывают» при ожирении, диабете, заболеваниях ЖКТ, печени, сердца и сосудов.

ОВСЯНКА

Нормализует обмен веществ, работу ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет кости и зубы.

ПШЕНО

Тем, кто лечится антибиотиками, раз в день надо есть пшенную кашу. Пшено оказывает на организм общеукрепляющее воздействие и способствует выведению из организма антибиотиков и токсинов.

МАНКА

Это пшеничная крупа грубого помола. Хотя она бедна клетчаткой и витаминами, зато имеет высокую питательную ценность, быстро готовится и легко усваивается. Детишкам, послеоперационным больным и людям, страдающим болезнями ЖКТ, каши, запеканки, клецки, биточки, а также муссы и пудинги из манки — палочки-выручалочки! Однако эта крупа содержит много клейковины (глютена) и может вызвать непереносимость или аллергию.

РИС

Наиболее популярен шлифованный рис. Рис не содержит глютена, поэтому его можно употреблять тем, кто не переносит пшеницу.

ПЕРЛОВКА

Главная каша для спортсменов и людей, занятых физическим трудом. Фосфора, необходимого для увеличения скорости и мощи мышечных сокращений, здесь в два раза больше, чем в других кашах. Подходит для аллергиков и тех, кто сбрасывает вес.

ЯЧКА

Любимая каша Петра I. Это тот же ячмень, но дробленый и с оболочкой, где максимум полезных веществ. На Руси варили суперкашу — коливо, с добавлением мака, меда или варенья. Заслуга ячки в том, что она помогает нормализовать пищеварение и обмен веществ, выводит шлаки и токсины.

КУКУРУЗНАЯ

Этот злак отлично очистит организм от ядовитых соединений фтора и хлора. Замечено: тот, кто регулярно ест кукурузу, хорошо себя чувствует и имеет высокий жизненный тонус.

РЖАНАЯ

Наши предки считали, что ржаная каша «дает человеку силы выпрямиться». Современные исследования доказали, что в ржаной каше, приготовленной из цельносмолотого зерна ржи, действительно самое высокое содержание витаминов группы В, необходимых для здоровья позвоночника.

В древней Руси «кашей» называли свободный пир. Она была символом мира, дружбы: заключая мировой договор, наши предки варили кашу и ели ее вместе с бывшим врагом в знак дружественного союза. Если договоренность не достигалось, говорили: «С ним каши не сваришь».

Каши мира.

Каши — полезная и питательная пища, поэтому неудивительно, что столь «правильное» блюдо не обделила вниманием ни одна национальная кухня. У каждой страны — свой самобытный взгляд на приготовление каш и вкусовые пристрастия. Посмотрим, какие каши предпочитают в других странах мира.

Полента, Италия

Традиционной итальянской кашей можно считать паленту — кашу из измельченных кукурузных зерен. Первыми, кто оценил вкус паленты, стали крестьяне Северной Италии — за это жители южной части страны прозвали их polentoni — дословно «поедатели поленты», а если проще, то «кукурузники»: она богата клетчаткой, белком и содержит минимум жиров.

Палента на итальянском столе может иметь совершенно различный вид: ее можно запечать — как пирог, обжарить в форме полосок или шариков, подать с мясом, грибами, овощами, соусом — или со всем вместе! В общем, паленту можно назвать универсальной кашей, поскольку она вкусна и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

Мульгипудер, Эстония

Эту кашу варят жители региона Мульгимаа. Появилось это блюдо во второй половине XIX века, когда эстонские землевладельцы пытались популяризировать новый для местных жителей продукт — картофель. Крестьяне из региона Мульгимаа относились к картофелю скептически, пока им не предложили смешивать незнакомый продукт с привычной им кашей. Тут-то они и распробовали! Интересно, что эту эстонскую кашу можно считать блюдом-перевертышем: одни назовут ее перловой кашей с картофелем, а другие — картофелем с перловкой. Готовится блюдо очень просто: заранее замоченную в воде перловку кидают в кастрюлю к полусырому картофелю и томят их в духовке около 40 минут.

Лаба чжоу, Китай

Эту кашу заварили в Китае давным-давно и варят до сих пор — обычно на праздники. Название каши звучит довольно символично: «Рисовая каша восьмого дня двенадцатого месяца». Тут тебе и главный ингредиент каши, и рекомендация, когда ее нужно готовить. Кашу эту едят на праздновании Китайского Нового года.

Готовя настоящую лаба чжоу, в кастрюлю кладут клейкий рис, бобы, пшено, черный рис чумиза, овес, сорго, просо, горох, а также сухофрукты, каштаны, хурму, финики и орехи. Рис, сваренный на пару до полуготовности, смешивают с маслом, сахаром и остальными составляющими, заливают водой и томят на слабом огне 60-90 минут.

Мамалыга, Молдавия

Не только итальянцы любят кукурузную кашу! В Молдавии едят близкую родственную итальянской поленты, только название у этой каши более привычное нам — мамалыга. Ее делают из кукурузной муки, из-за чего она больше напоминает не кашу, а непропеченный хлеб.

Кхичри, Индия

Кхичри в Индии любят так, что ни одна сказка здесь не обойдется без нее. Кхичри готовится из измельченных бобов, которые называются «дал». Самая популярная разновидность таких бобов получается из бобов манг. Приготовление каши начинается с заправки — для этого смешиваются перец чили, лук, куркума и имбирь, затем добавляются бобы, все это заливается водой и в конце высыпается рис. Идеальная кхичри должна быть жидковатой, чтобы ее можно было есть в соответствии с индийскими застольными традициями — руками. Кхичри любят не только в сказках, но и в реальной жизни, потому что эта каша богата белком и железом, легко усваивается и успокаивает желудок.

Астрологи и экстрасенсы утверждают, что продукты питания, как и все вокруг, обладают энергетикой. Возьмем, к примеру, кашу. Она не только насыщает человека, но и положительно влияет на настроение, придает силы и даже меняет образ мыслей!

Оказывается, все крупы по-разному влияют на наш организм. Астрологи составили гороскоп здоровья, в котором определили для каждого Знака Зодиака наиболее полезную кашу. Узнайте, какая каша сможет повысить ваш энергетический потенциал!

Знаки Зодиака стихии Огня (Стрелец, Овен и Лев)

Самыми полезными кашами для представителей этих созвездий будут манная, пшенная и перловая каши. Манная каша придаст сила и бодрости на весь день и увеличит энергетический потенциал. Пшенная каша сделает людей стихии Огня более терпеливыми и усидчивыми. Этих качеств часто не хватает Стрельцам, Овнам и Львам. Перловая каша повысит силу воли и уверенность в себе.

Знаки Зодиака стихии Земли (Дева, Телец, Козерог)

Людям этих Знаков Зодиака гороскоп здоровья рекомендует есть чечевичную и ячменную каши. Чечевичная каша улучшает настроение, помогает восстановить силы и вселяет оптимизм. Девам, Тельцам и Козерогам необходимо постоянно заряжаться энергией и позитивом, чем и помогает каша из чечевицы. Ячменная каша, по словам астрологов, может привлечь удачу, если ее есть каждое утро на завтрак. Кроме того, она стимулирует работу всех органов и повышает жизненный тонус.

Знаки Зодиака стихии Воды (Рыбы, Скорпион и Рак)

Представителям этих Знаков Зодиака рекомендуется есть рисовую и кукурузную каши. Рисовая каша пробуждает творческие способности и дарит вдохновение. Эту кашу полезно есть тем, кто занимается искусством и интеллектуальным трудом. Кукурузная каша повышает настроение и вселяет оптимизм.

Знаки Зодиака стихии Воздуха (Водолей, Близнецы и Весы)

Согласно гороскопу здоровья, представителям этих созвездий полезно каждый день есть гречневую и овсяную каши. Гречка наделяет уверенностью в себе, повышает энергетический потенциал, а также помогает находить общий язык с людьми. Овсяная каша поможет сосредоточиться на деле, зарядит энергией и силой.

Интересные факты о кашах

- В народе кашу величали «праматерью хлеба».
- «Кашей» в Древней Руси называли и работную артель. Поскольку ели из одного котла, кашу называли «артельной». Отсюда пошло выражение: «мы с ним из одной каши». Особенно долго сохранялось это значение «каши» на Дону и в других местах, где селилась русская вольница.
- В русской кухне каши издавна делились на 3 вида: кашицы (жидкие каши), размазни (или вязкие каши), крутые (рассыпчатые).
- Прославилась и «суворовская» каша. По преданию, в одном из походов у Суворова осталось понемногу разных видов круп. Если сварить только один вид, то на всю армию не хватит. Вот Суворов и предложил все крупы сварить вместе. Солдатам очень понравилась такая каша, и они назвали ее «суворовской».
- Солдаты некоторым кашам дают жаргонные прозвища, например, перловую кашу в армии называют шрапнелью или болтами за характерный внешний вид.

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель:
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Глав.редактор: **Кудряшова И.С.**
Компьютерный техник: **Галиуллина Л.Р.**

Верстка: **Пантелеев Н.М.**
Корректор: **Нурмухаметова Н.Ф.**
Культмассовый обзор: **Шагабутдинова О.С.**
Корреспонденты: **Замалиева Алина 9234**