



ГИППОКРАТ



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

Издается с 2002

март, 2019

№7/158

Студенческая газета

В НОМЕРЕ:

«Выступать среди лучших студентов - это большая честь, Не все имеют такую возможность». Читайте о конкурсе «Студент года - 2018» и «Достижение года -2018» на стр.2-3.

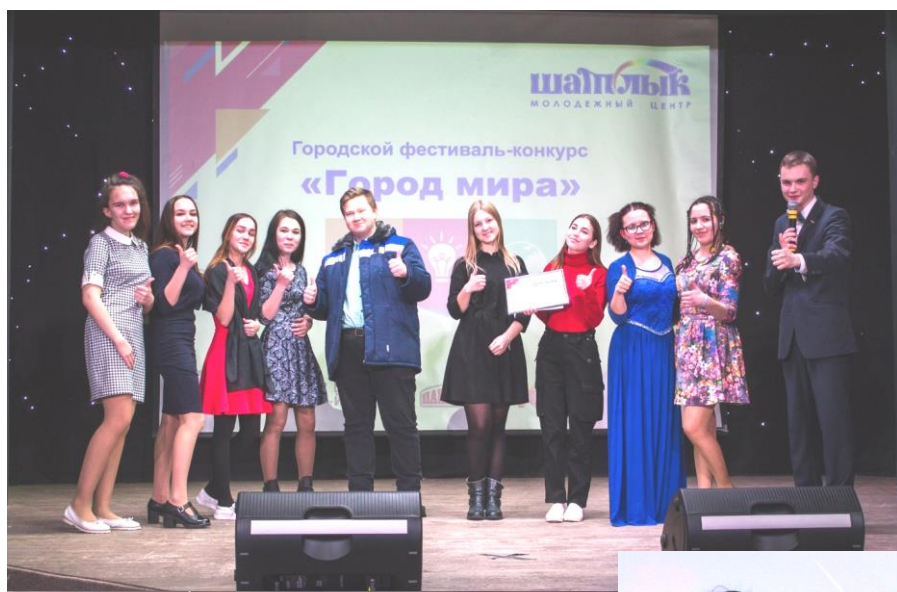
Камера — это продолжение наших глаз и ума, а не хромированный медальон на шее. Читайте о мастер-классе «Красота через объектив» (стр. 10-12).

Обзор событий колледжа на стр. 3-11

Что думают наши будущие выпускники? стр.15

Внимание! Конкурс! стр.8

20 марта - в колледже прошел отборочный тур WorldSkills. Читайте об этом на стр.4



III республиканская премия «Достижения года – 2018»

Данный конкурс длился почти три месяца, заставляя всех конкурсантов жить в ожидании. И вот 16 марта состоялось награждение. В номинации «Журналист - 2018» победителем стала Замалиева Алина.

**Мы очень рады за нашу студентку.
Удачи тебе, Алина, хороших людей вокруг
и здоровья!**



Наша жизнь - моменты. А моменты строим и собираем в один большой пазл мы сами. В школьные, студенческие годы мы пробуем себя во многих направлениях, развиваемся, ищем близкое дело по душе.



«В колледже, кроме танцевальных навыков, смогла поддержать свои возможности в сфере журналистики. Опыт у меня был со школьных лет. В гимназии имени Мулланура Вахитова была газета «Минем Гимназиям», где печатались мои статьи на татарском языке и фотографии. В колледже меня заметила Ирина Степановна и помогла удержать планку «журналиста». Я вела беседы, брала интервью, фотографировала и писала статьи. Умение снимать видео и делать монтаж тоже не прошли даром, являюсь частью студенческого телевидения «Мед+» - с такими словами я представила себя жюри, участникам, организаторам и гостям III республиканской премии «Достижение года - 2018».

Премия среди органов студенческого самоуправления профессиональных образовательных организаций направлена на выявление активных, творческих и развитых студентов в различных направлениях. Я не осталась в стороне.

Выступать среди лучших студентов - это большая честь. Не все имеют такую возможность. Встретить знакомых из прошлых мероприятий, выступить, пытаюсь не забыть слова визитки, волноваться, отвечать на вопросы жюри, слышать аплодисменты в свой адрес, получить нужный опыт и познакомиться с новыми классными людьми - вот что дает участие в конкурсах, тем более в республиканских.



Иногда кажется, может, я выбрала не ту профессию, так как после таких мероприятий хочется всего больше и **продолжение на стр.3**

лучше. Но как говорится: все, что ни делается, все к лучшему. Ведь я мечтаю быть квалифицированным специалистом, который всегда поможет в случае необходимости.

А студентам 1-х курсов желаю, чтобы развивали себя во всех направлениях и не сдавались никогда!

Не нужно ссылаться на «пропуски и отработки». Если вы сами желаете, то сможете успеть и там, и тут. Главное — желание, от души. И так вы сможете узнать себя больше изнутри. Обратной дороги не будет, вы захотите ещё больше!

Замалиева Алина

Кажется, что буквально месяц назад я стала студенткой НЧМК по специальности «Фармация», а уже подходит к концу мой последний, четвертый год обучения.

Я даже представить не могла, что за столь короткое время смогу побороть свою стеснительность и, можно даже сказать, и небольшой страх перед чем-то новым, и буду не только учиться, но и заниматься волонтерством, вступлю в профсоюз нашего колледжа и в городской студенческий совет, а также открою для себя увлекательный мир туризма.

Участвуя в самых различных мероприятиях и организовывая некоторые из них, я получала не только огромное количество позитива и прилив уверенности в себе и людях, которые меня окружали, но и бесценный опыт, который и помог мне принять участие в III Республиканской премии среди органов студенческого самоуправления профессиональных образовательных организаций «Достижение года -2018». Первой ступенью к моей цели — стать победительницей в номинации «Волонтер года», стал заочный этап, где оценивали портфолио каждого участника. Каждому участнику необходимо было не только красиво, но и правильно оформить «книгу о своих стремлениях».



Для очного этапа необходимо было презентовать себя перед членами жюри. Для меня этот этап был самым сложным. Вы спросите, почему? А ответ прост. Помогая людям, участвуя в волонтерском движении,

я не ставила перед собой цели, чтобы об этом знали все, я просто хотела сделать мир для людей вокруг меня чуточку лучше. Для этого не нужно совершать грандиозных поступков или сворачивать горы, совершать добрые поступки может каждый из нас, порой даже сказанные вовремя слова могут дать человеку силы двигаться вперед и показать, как прекрасен мир вокруг него. Главное, чтобы ваши слова шли из самого сердца. Многие же во время этих выступлений рассказывали, как много они преодолели преград и чего в итоге достигли. Наверно, для этого и создаются такие вот конкурсы, чтобы из всех конкурсантов выявить самого лучшего. Но как же можно выявить лучшего волонтера? Ведь сама суть волонтерства - это безвозмездная помощь. Занимаясь волонтерством, мы должны понимать, что единственной наградой для нас является простое спасибо, улыбки на лицах и радостный смех. И знаете, после всех сил что ты вкладываешь во все это, они лучшая награда.

Конечно, участвуя в этом конкурсе, я хотела одержать победу, но также я хотела понять, каким человеком, по мнению жюри должен быть лучший волонтер? К чему же нужно еще стремиться, помимо помощи другим? И еще множество самых разных вопросов, на которые я нашла ответы. Но самое главное, что я хочу сказать вам, это — не бойтесь! Какие бы трудности ни встретились на нашем пути - не бойтесь, мы сами можем преодолеть их! Мы сами творцы нашей жизни и это мы прокладываем свою дорогу, по которой пойдем. Все в наших руках! Нужно рисковать и действовать, с каждой достигнутой целью ставить перед собой новые, и достигать их с улыбкой на лице! И помните, что солнце светит и дарит свое тепло каждому человеку, не делая между ними различий, и каждый из нас может найти в себе это солнце. Остается только поделиться его теплом с каждым вокруг нас!

Сайфутдинова Алия

20 марта. Отборочный тур WorldSkills.

Весна оживляет все вокруг, дает начало всему новому. А у нас в колледже впервые по-новому был представлен отборочный тур WorldSkills среди студентов. Невидимый фронт в лице команды преподавателей сестринского дела провел первый тур, разработал программу и сценарий, подготовил участников, подобрал статистов, волонтеров и состав экспертов. И вот настало 20 марта.

В 9 утра студенты были приглашены в актовЫй зал на торжественное открытие. Зрители узнали об истории конкурса, перед ними выступила администрация колледжа с пожеланиями удачи конкурсантам.

Затем все отправились в отделение доклинической практики, где их ждали подготовленные и оснащенные современным профессиональным оборудованием имитированные палаты по уходу за тяжелобольными пациентами со статистами. В их роли выступили Ширяев Сергей и Усманов Камиль из группы 9214. Участники очень волновались, но, ощущая свою ответственность перед колледжем и пациентом, они демонстрировали правильность выполнения манипуляций. Каждого конкурсанта сопровождал волонтер. «Это очень сложно, так как пациенты разные, создаются нетрадиционные моменты рабочих ситуаций (угворить пациента покушать, поправить положение пациента), но этим и интересен конкурс, так как студенты проявляют живые эмоции» - сказала одна из экспертов Шамина Наталья Анатольевна.

А мы, корреспонденты газеты, беседовали с конкурсантами после выполнения манипуляций. Все участники очень разные и было интересно наблюдать за их эмоциями. Кто – то остался спокойным, кто-то всплакнул, а кто-то раскрывал конспекты и проверял свой алгоритм действий.

Дамир, конкурсант: «Меня подготовила Эльмира Минсагитовна. Мы готовились в течение всего семестра и

данный конкурс – это проверка моих приобретенных знаний»

Луиза, конкурсант: «Очень волновалась. Считаю, что выступила хорошо, хотя с некоторыми недочетами. Было очень страшно, но я взяла себя в руки, шагнула в палату и продемонстрировала свои знания. Очень благодарна Елене Степановне за тренировку и поддержку, хотя ее не было у меня в жюри».

Ризаля Рашидовна, эксперт: «Я довольна тем, как прошел конкурс. Все молодцы!!!»

Елена Степановна, эксперт: «Как эксперт, я скажу, что участники волновались и ошибались, но без ошибок нет опыта. Все равно все конкурсанты молодцы и справились с поставленными задачами. Я очень переживала за всех».

Валерия Владимировна, эксперт: «Считаю, что данный конкурс дал возможность конкурсантам приобрести бесценный опыт в работе с тяжелобольными пациентами. Глядя на них, я вспоминаю себя, ведь я тоже представляла колледж на профессиональном конкурсе по «Лечебному делу».

И вот он - торжественный момент. На сцену выходят участники. Кто же стал победителем?

Итог конкурса: конкурс всегда экзамен. Он дает не только шанс проверить свои возможности на опыте, почувствовать себя наедине с пациентом и убедиться в правильности выбранной профессии, но и зажигает огонь в сердцах среди студентов первого курса, ведь они еще новички и не видели вживую работу медицинского персонала. И удивительно было слышать, что у них уже сейчас появилось желание участвовать в будущих этапах чемпионата. Будем ждать продолжения истории. Всем удачи.

Александра, Руфина, Эльвина, Гульназ.

Акция «Всемирный день спонтанного проявления доброты»

С 8 по 17 февраля 2019 года в городе Набережные Челны проходила Акция «День спонтанного проявления доброты». Участие в акции предполагает безвозмездное оказание помощи или осуществление доброго дела. Добрым делом можно считать любое проявление любви, заботы, милосердия и понимания.

11 февраля волонтеры отряда «Солнце» оказали помощь дому престарелых и инвалидов, убирали снег на территории геронтологического центра. Теперь постояльцы дома смогут спокойно

прогуливаться по чистой ухоженной территории.

Доброе дело может сделать каждый из нас, например, помочь соседке или прохожему на улице, попутчику, пожилому человеку, которому вдруг стало плохо, отнести в детский дом свои мягкие игрушки или одежду, угостить бездомных обедом, уступить кому-нибудь очередь, сделать кормушку для птиц, отнести детские книжки в детский садик, уступить место в транспорте и многое другое.

Следите за объявлениями волонтеров и присоединяйтесь к нашим добрым делам!



Прикоснись к подвигу сердцем

19 февраля 2019 года в Набережночелнинском педагогическом колледже прошёл Республиканский креатив-проект «Прикоснись к подвигу сердцем!», конкурс защиты проектных работ «Мужество, подвиг, героизм» среди ССУЗов республики. Команда нашего медицинского колледжа представила проект «Память жива», в рамках которого мы снимаем видео, рассказы студентов и преподавателей о родных и близких, прошедших годы Великой Отечественной войны.

Во второй части конкурса студенты педагогического колледжа провели мастер-класс по изготовлению нагрудной Георгиевской ленточки.

Спасибо организаторам за полезное мероприятие. Студенты показали свои проекты по сохранению истории Великой Отечественной войны, историй героев этих событий. Мы увидели, какую большую работу проделывают все учебные заведения. Что среди современного поколения нет равнодушных к истории своей страны, своего родного края, своей семьи.



С днём Защитника Отечества

22 февраля 2019 года волонтеры медицинского колледжа провели ежегодную акцию «С днём Защитника Отечества!». На улицах города они поздравляли и дарили открытки всем настоящим и будущим защитникам: мальчишкам, играющим в снежки, молодым людям, спешащим куда-то, мужчинам и пожилым – всем, кто мог, может и сможет защитить свою страну!



**Поздравляем наших мужчин и юношей с 23 февраля!
А также поздравляем нашу женскую половину – т.к. мы все
являемся военнообязанными!**

Лидер XXI века

с 1 по 3 марта прошло три этапа городского конкурса лидеров и руководителей детских и молодежных общественных объединений "Лидер XXI века": самопрезентация, защита проекта, деловая игра. Наш колледж и волонтерский отряд "Солнце" представляла студентка 2 курса сп-ти "Сестринское дело" Гатауллина Камиля. Теперь мы ждём результатов и болеем за Камилю.



Пожелаем ей только высоких баллов жюри!

День иммунитета

1 марта 2019 года в первый день весны в колледже отметили Всемирный день иммунитета. Сейчас самое время заняться своим иммунитетом. Погода ветреная, температура то опускается, то поднимается, организм устал от зимы и нуждается в витаминах и полезных веществах. И именно в такое время и приурочив к Всемирному дню, волонтеры-медики провели в колледже День фиточая. Студентам и преподавателям предлагали чай с ромашкой, чабрецом, мятой, шиповником, лимоном, имбирём и т.д. Рассказывали о пользе фиточаев и о необходимости витаминов и полезных веществ, входящих в состав трав и плодов.



Студенты и преподаватели с удовольствием слушали и пили полезный чай, благодарили волонтеров-медиков за очень полезное мероприятие.

Загадочный иммунитет

Каждый человек знаком с загадочным словом «иммунитет» — механизмом защиты организма от вредоносных и чужеродных объектов. Но как работает иммунная система, справляется ли она и как мы можем ей помочь? Как происходили открытия в этой области и что они дали и дают?

Илья Мечников и его открытие

Отцом-основателем иммунологии в конце 19 века является известный французский врач Луи Пастер, который считал, что невосприимчивость организма к микробам и болезням определяется тем, что тело человека не подходит микробам как питательная среда, но описать механизм иммунного процесса он не смог.

Впервые это сделал великий русский биолог и патолог Илья Мечников, который с детства проявлял интерес к естествознанию.

Илья Мечников, изучая внутриклеточное пищеварение беспозвоночных, наблюдал под микроскопом за личинкой морской звезды и его осенила новая мысль. Подобно тому, как у человека происходит воспаление при занозе, когда клетки противодействуют инородному телу, он предположил, что нечто подобное должно происходить и при занозе, вставленной в любое тело. Он ввел шип розы в подвижные прозрачные клетки морской звезды (амебоциты) и через некоторое время увидел, что амебоциты скопились вокруг занозы и пытались либо поглотить инородное тело, либо создавали вокруг него защитный слой.

Так Мечникову пришла мысль, что существуют клетки, которые выполняют в организме защитную функцию.

Мечников и Пастер ввели новое понятие «иммунитет», под которым понимали невосприимчивость организма к различного рода инфекциям, любым генетически чужеродным клеткам.

Два вида иммунитета, их взаимосвязь

Как оказалось, в природе существуют две линии защиты или два вида иммунитета. Первая — система врождённого иммунитета, которая нацелена на разрушение клеточной мембраны чужеродной клетки. Она присуща всем живым существам — от блошки дрозофилы до человека. Но если всё же какой-либо белковой молекуле-чужаку удалось прорваться сквозь «первую линию обороны», с ней расправляется «вторая линия» — приобретённый иммунитет.

Врожденный иммунитет передается младенцу еще во время беременности, по наследству.

Приобретенный (специфический) иммунитет — это высшая форма защиты, которая присуща только позвоночным. Механизм приобретённого иммунитета очень сложен: при попадании в организм чужеродной белковой молекулы, белые кровяные клетки (лейкоциты) начинают производить антитела — на каждый белок (антиген) вырабатывается своё определённое антитело. Сначала активируются так называемые Т-клетки (Т-лимфоциты), которые начинают производить активные вещества, запускающие синтез антител В-клетками (В-лимфоциты). Сила или слабость иммунной системы обычно оценивается по количеству именно В- и Т-клеток. Затем выработанные антитела «сажаются» на вредоносные белки-антигены, которые находятся на поверхности вируса или бактерии и развитие инфекции в организме блокируется.

Признаки сбоя иммунитета

Частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы организма и обратиться к врачу.

-Хрен, креветки и лавровый лист

Именно питание — залог защиты от вирусов и болезней и важнейший фактор, способствующий улучшению защитных сил организма. Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношении. В вашем меню должны присутствовать белки животного и растительного происхождения. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молоке, а растительные — в горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах. Благотворно влияют на деятельность иммунной системы говяжья печень и морепродукты — креветки, мидии, кальмары.

Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, барбарис, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и — хрен.

-Добываем витамины.

-Спокойствие и только спокойствие!

-Заведите кошку.

с 25 марта по 10 мая на irinasskudr@gmail.com

redactorgip@mail.ru

Экскурсионный маршрут «Маршрут Памяти»: паспорт военно-исторического маршрута, экскурсионный план посещения культурных памятников, краеведческие рекомендации.

Работы должны содержать:

главную цель и задачи маршрута/посещения объектов; общие сведения (наименование, тематика, форма организации маршрута и т.д.); краткое описание и характеристику маршрута (пункты начала и окончания маршрута, активная часть маршрута, нитка маршрута и точки следования, объекты); краеведческое описание особых объектов регионального и всероссийского значения; программу экскурсионного маршрута для категорий посетителей; визуальные материалы (карта-схема движения, фотографии, иллюстрации, видео); технологическую карту маршрута (экологические, географические, транспортные условия, состояние маршрута, требования по технике безопасности); список литературы и источников.

Работы принимаются в электронном виде в Powerpoint или MSWord.



с 25 марта по 10 мая на

irinasskudr@gmail.com или redactorgip@mail.ru

акция ждет от всех желающих статьи в электронном виде по темам:

- **Экстремизм (терроризм): мои размышления.**
- **Мой колледж. Я здесь учусь.**
- **Наука в моей жизни (о периодической системе Менделеева).**
- **Я выбрал такую профессию.**
- **WorldSkills: что это значит для меня.**
- **Спорт.**
- **Первый в космосе.**
- **Малая родина.**
- **Мужеству забвения нет.**
- **С чего начинается Родина.**
- **Хочу жить под мирным небом.**



Волонтёры-медики

4 марта 2019 года наши волонтёры-медики приняли участие в подготовке и проведении расширенного заседания медицинского совета Управления здравоохранения по городу Набережные Челны МЗ РТ по итогам деятельности отрасли здравоохранения города в 2018, который проходил в ДК «Энергетик». Наши студенты встречали на регистрации участников заседания, сопровождали в зал и занимались рассадкой гостей. Неоценимую помощь оказали наши волонтёры в организации мероприятия.



Весенняя мастерская

С февраля по 6 марта в колледже проходил конкурс творческих работ «Весенняя мастерская». Наши студенты представляли изделия ручной работы, всего в выставке приняло участие 24 работы. Наши мастерицы представили разные по технике и сложности исполнения: мыло, вязание, вышивка, букеты из бумаги, изделия из папье-маше, украшения из

бисера, шитьё, декупаж и т.д. Выбор был большой, и выделить лучшую работу было не так-то и легко. Поэтому для подведения итогов не создавалось специальное жюри, а студенты сами выбирали лучших голосованием. Проголосовать мог каждый один раз, но за несколько работ сразу. Итоги подведены, все голоса учтены, и вот он – долгожданный результат:

- I место** Анискина Яна, гр 211, сп-ть «Лечебное дело» № 8
Ахматгалиева Альбина, гр 212, сп-ть «Фармация», № 4
- II место** Гараева Лейла, гр 9214, сп-ть «Фармация», № 6
Москвитина Алина, гр 9225, сп-ть «Акушерское дело», № 18
- III место** Пермякова Ярославна, гр 9214, сп-ть «Фармация», № 3
Асанова Ирина, гр 9113, сп-ть «Сестринское дело», № 13
Габдрахимова Анастасия, гр 9244, сп-ть «Фармация», № 17

**Все участницы конкурса- большие мастерицы, выбирать было очень трудно!
Поздравляем победителей и всех участников!**

Все работы были выставлены на благотворительную ярмарку.

Благотворительная ярмарка



7 марта 2019 года в колледже волонтёры отряда «Солнце» провели благотворительную ярмарку. На ярмарку были выставлены работы участниц творческого конкурса «Весенняя мастерская», итоги которого уже подводятся, и скоро мы узнаем победительницу. Всего волонтёры собрали 1288 рублей. Все денежные средства идут в волонтерский фонд.

В апреле во время Весенней недели добра волонтёры организуют акцию "Поможем детям вместе", в рамках которой закупают необходимые вещи для детей, находящихся в детских домах, перинатальном центре, инфекционной больнице и т.д.

Спасибо организаторам ярмарки!

Финал Город мира -2019

14 марта 2019 года в МЦ «Шатлык» прошёл второй этап Городского фестиваля-конкурса «Город мира». Команда ШМП «Молодая гвардия» подготовила театрализованную постановку социальной направленности «Диалог культур» о строителях КамАЗа. Выступление наших волонтеров было тепло воспринято зрителями и высоко оценено жюри и удостоено Диплома Победителя в номинации «Свежий взгляд на проблему».



Камера — это продолжение наших глаз и ума, а не хромированный медальон на шее.

12 марта состоялось мероприятие в Молодёжном Центре "НУР" на мастер-классе по теме - «Красота через объектив» и «Дефиле». На данном мастер-классе присутствовали наши журналистки.



Спикер - Ольга Гайдабура - Руководитель Модельного агентства OGA Models, победительница международных конкурсов красоты, педагог по дефиле.

Мастер-класс был просто замечательным, Ольга Гайдабура научила нас дефиле (ходьба по подиуму), фотопозированию, как

нужно ставить руки при позировании, положение головы, глаз. Вроде бы, казалось, такие мелочи, но играют огромную роль при правильной постановке ног или, например, рук на фотографиях. Мне всегда было интересно, как модели так красиво ходят по подиуму и вот вчера я это узнала. На первый взгляд это кажется так легко и просто, а на самом деле это большой труд, чтобы пройти несколько секунд, нужно не только ходить, держа осанку прямо, но и голова должна быть прямой а глаза смотреть вперёд, руки должны быть параллельны к полу, и, должны быть свободными. Чтобы правильно поставить руки, нам привели в пример всем известную Куклу Барби, и каким образом сделаны её пальцы, 4 пальца соединены, а большой палец немного дальше. Вот такими и должны быть руки при ходьбе по подиуму.

А затем началось самое интересное - фотосессия. Фотографировали и снимали нас СТУДПРОФ.РФ. Фотографии получились очень красивыми. Была рада побывать на таком мастер -классе.

Марданшина Тансылу

Как позировать перед фотокамерой? Главные секреты удачных фотосессий

Полюбите свою внешность, манеру держаться и голос

Психологи и преподаватели сценического мастерства отмечают, что

главная причина того, что люди стесняются перед камерами, кроется в неуверенности в себе и в недовольстве своей внешностью. Поэтому начать стоит с работы над собственной самооценкой. Осознайте, что вы отлично выглядите. Если есть что-то, чем вы недовольны, поработайте над этим. Например, это аккуратность и опрятность: действительно,

во время работы перед камерой подобные вещи будут чересчур бросаться в глаза. Позаботьтесь, чтобы у вас всегда был идеальный маникюр, отличная прическа и чистая и опрятная одежда. Дома перед зеркалом потренируйтесь улыбаться. Попробуйте разные свои улыбки и эмоции. Постарайтесь менять позы, принимайте то непринужденный, то возбужденный, то счастливый вид. Вы найдете интересные положения тела и выражения лица, запомните их. Ваше тело во время съемок – это инструмент, которым вы должны в совершенстве овладеть. Искренняя и открытая улыбка – это то, без чего актер или любой публичный человек просто не могут состояться.

Поверить в себя и подружиться со своим телом помогают также танцы. Танцоры обычно чувствуют себя гораздо более раскованно, они уверены в своей фигуре и движениях.

Наверняка, вы замечали, что некоторые девушки, в жизни совсем обыкновенные, на фотографиях выглядят сногшибательно? В чем причина? Они просто любят камеру, не стесняются и умеют позировать. Тело способно передавать эмоции не хуже, чем взгляд или улыбка. Если вы хотите всегда получать отличные снимки, на которых роскошная раскрепощенная девушка радуется жизни, то мы научим вас правильно позировать.

Получить великолепные кадры несложно, главное, придерживаться этих простых советов:

- Чувствуйте себя свободно. Любая даже самая удачная поза будет выглядеть вымученной или ненастоящей, если вы не сможете расслабиться и получать удовольствие от процесса. Превратите фотосессию в игру. Балуйте, веселитесь, примеряйте разные образы.



- Выбирайте фотографа. Смотрите не только на его работы, но и на то, комфортно ли вы себя чувствуете, находите ли общий

язык, способны ли полностью раскрепоститься в его присутствии.



- Тщательно продумывайте образ. Он должен не только подходить к тематике мероприятия и интерьеру студии, но и подавать ваше тело в выигрышном свете. Лучше отказаться от мешковатых вещей, ибо они добавят вам пару лишних килограммов. При выборе цветовой гаммы отталкивайтесь от принципа: крупное – затемнить, маленькое – осветлить.

Эффектные позы.

Попробуйте освоить несколько простых приемов.

- Повернитесь к камере боком. Одна нога стоит позади другой, вес перенесите на ту ногу, что расположена дальше от фотографа. Кстати, не забудьте, что носок туфельки должен смотреть на фотографа.

- Чтобы визуально придать телу соблазнительные изгибы и подчеркнуть тонкую талию, встаньте перед камерой, руки положите на пояс, вес перенесите на одну ногу, а бедро постарайтесь максимально выставить в сторону. Фигура принимает S-образную форму.

- Старайтесь выставить на первый план наиболее привлекательную часть своего тела: длинные ноги, красивую пышную грудь (для этого немного отведите плечи назад), плавно очерченные бедра (выведите вперед одно бедро).

- Руки никогда не должны свисать вдоль тела подобно плетям, ведь так они выглядят более объемными, а фигуре придают расплывчатость. Согните их в локтях и поставьте на пояс. В сочетании с плавным изгибом тела они придадут всей позе динамику.

- Если вы хотите, чтобы ноги казались длиннее и стройнее, то никогда не ставьте их перед камерой на ширину плеч. Вы можете скрестить их в области бедер или щиколоток или согнуть одну ногу, перенеся вес на другую. Отличный прием: слегка изогнуть тело, чтобы сделать акцент на тонкой талии и округлом бедре, согнутую в

локте руку поставить на пояс, а одну ногу отставить в сторону.

Лицо на все сто

Неприятные заломы на шее, неизвестно откуда взявшийся второй подбородок, толстые щеки и кривой нос - все это портит замечательные фотографии и отличное настроение. Как правильно «позировать лицом»?

- Чтобы избавиться от второго подбородка, выпрямитесь, плечи слегка отведите назад, голову держите высоко. Теперь слегка приподнимите подбородок: это визуально удлинит шею и придаст лицу более четкие очертания.

- Чтобы шея смотрелась более тонкой и длинной, отведите плечи назад и слегка разверните их. Представьте циферблат часов: ваши плечи должны быть на отметке 13.30. Голову немного наклоните.



Фирменная поза

Обратите внимание, что у каждой знаменитости, часто появляющейся перед объективами фотографов, есть своя фирменная поза. Попробуйте найти такую же и для себя.

- Повернитесь к камере левым боком. Вес перенесите на правую ногу, а руку согните в локте. Согните левую ногу (должно быть 90 ° между бедром и икрой), а руку положите на пояс.



- Подобно Оливии Палермо вы можете слегка развернуться к камере и скрестить щиколотки.

- Повернитесь боком и немного согните в колене одну ногу. Втяните живот, и ваш силуэт будет выглядеть безупречно.

- Виктория Бэкхем знаменита своим умением подать себя в выгодном свете. Ее коронная поза предполагает одну ногу, выставленную вперед, руки на поясе и слегка опущенный подбородок, что создает акцент на выразительном взгляде.

- Немного странное положение ног, когда носок одной туфельки смотрит внутрь, визуально делает фигуру тоньше. Не бойтесь излома фигуры, он на фотографии смотрится весьма выигрышно.

Теперь вы знаете, как правильно позировать перед фотокамерой. Делайте красивые фото и дарите их своим любимым и близким!

- Поздравляю Шакурову Айсылу. Желаю счастья, здоровья, будь счастлива, любима. Я рада, что встретила тебя.
- Торгашова Анна, Шакурова Айсылу, Илалова Инзиля
- Илалова Инзиля, будь счастлива. От А.А.
- Поздравляю Миляшу с 8 марта. От А.
- Гульназ! Поздравляю тебя с днем рождения. Желаю исполнения всех желаний, любви, здоровья. Учись на пятерки, получи хорошее образование, ты очень умная и из тебя получится хороший специалист. Улыбайся, не грусти из-за кого-то, они этого не стоят. Всего тебе наилучшего, ты этого заслуживаешь. Алина.



День кошек в России- 1 марта

Профессиональный праздник фелинологов (фелинология - наука о кошках) был утвержден в 2004 году по инициативе журнала «Кот и пес» и Московским музеем кошек.

История всемирного праздника дня кошек

Как и любой другой, этот праздник имеет свою, пусть и не очень длинную, историю. Международный фонд по защите животных в 2002 году предложил ввести в календарь праздников Всемирный день кошек. Первоначально предполагалось с помощью такого календарного акцента привлечь всеобщее внимание к нехватке приютов для бездомных котов, а также с целью запуска производства доступных полноценных кошачьих кормов. Для фелинологов эта дата связана с тематическими выставками питомцев. Также усиленно пропагандируется доброе отношение к нашим пушистым собратьям.

В некоторых странах в это время внимание посетителей привлекают кошачьи кафе: гости с кошечками на особом счету. Развивается и гостиничный бизнес, связанный с пушистыми питомцами, так как

среди владельцев есть спрос на кошачьи комнаты, где можно оставить свою любимицу на определённый временной промежуток и не волноваться о её благополучии. Общественность постепенно прониклась духом кошачьего дня, и этот праздник отмечает с каждым годом всё большее число людей.



Участники торжеств с радостью окунаются в кошачью атмосферу, посещают выставки, собирают подписи в защиту братьев наших меньших.

Впервые праздник в России был организован Московским музеем кошки и редакцией журнала и газеты «Кот и пёс» в 2004 году. Как известно, 27 марта Екатерина Великая издала указ о зачислении котов на государственную службу.



Журнал и газета Кот и Пёс.

История жизни газеты-это частица истории нашей страны. Начало её пришлось на «лихие» 90е, а для нас они оказались не такими уж и «лихими».

Газета «Кот & Пёс» не случайно родилась 1го сентября 1990 года. Первым человеком в руководстве Москвы стал тогда Юрий Лужков, мало кому из москвичей известный. Но первыми, с удивлением и благодарностью, запомнили его любители домашних животных.

Возглавляемое им правительство подарило москвичам замечательный, небывалый праздник «Наши верные друзья». Во всех парках и на бульварах люди гуляли со своими питомцами, ненавязчиво звучала музыка, Наталья Дурова в колеснице выехала из своего

«Уголка» и, как королева необыкновенного бала, стоя, объезжая улицы, приветствовала всех, кто считал себя друзьями животных.

Газета была напечатана к открытию этого праздника. Газете дали помост на Сретенском бульваре, поставили стол, стулья, выложили на стол пачки газет. Мимо проходили люди, но многие останавливались, расспрашивали о газете, охотно покупали. Было продано более 300 экземпляров!

Рядом оказался клуб кошек, которые смущённо и молча сидели в клетках. Чуть дальше выступали дрессировщики собак. Дальше – выставка голубей, рыбок. Никогда больше в Москве не было такого большого, общего праздника.

Московский музей кошки.

Открылся Музей кошки в 1993 году, а до этого было увлечение двух художников – Абрамова Андрея и Манкос Инны. Они собирали картины, скульптуры, фотоснимки и керамические изделия. Эти разные произведения искусства объединяла



тематика – домашние коты и кошечки. Сейчас слава музея в Москве уже переросла масштабы страны. Экспонаты часто гастролируют и участвуют в зарубежных и

всемирных кошачьих шоу, после которых можно прочитать в мировой прессе хвалебные отзывы об экспозиции.

Польза кошек.



Кошки снимают стресс

Кошки любят, когда их гладят — это не удивительно. Но любопытно то, что и люди любят гладить кошек. Простое поглаживание кошки по теплой шелковистой шерсти обладает сильным антистрессовым эффектом, уменьшает тревожность и расслабляет.

Рефлексотерапия

К тому же приятные поглаживания стимулируют выработку окситоцина — «гормона любви» и понижают уровень гормона стресса кортизола. Доказательства этому получили недавно австралийские ученые.

Кошки лечат депрессию

Кошки улучшают самочувствие людей, страдающих депрессией легкой и средней тяжести. Они улучшают настроение и уменьшают напряжение.

Кошки испытывают к нам безусловную любовь. Отношения с кошкой просты, и вы можете быть собой, не опасаясь задеть ее чувства, сказать что-то не то или получить непрошенный совет. Редкая возможность в нашей жизни, не так ли? Животное — это ответственность. И если человек в депрессии легко может махнуть на себя рукой, то забота о животном вытягивает его обратно на поверхность, помогает почувствовать себя нужным и бесполезным.

Кошки повышают качество жизни

Ученые Бруклинского колледжа (Нью-Йорк) еще в 1980 году провели исследование, в котором участвовали пожилые пациенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Среди участников исследования были владельцы кошек и люди, у которых не было кошки. Исследование показало, что владельцы кошек быстрее справлялись с потерями, реже чувствовали себя одинокими и в целом были более социально активными.

Кстати, недавно доказано, что домашние питомцы также помогают справиться с бессонницей.

Кошки способствуют психическому развитию детей

Кошки — прекрасные терапевты для детей с аутизмом, ДЦП и задержкой развития. Они помогают в развитии речи и коммуникативных навыков, улучшают социальное взаимодействие детей.

Кошки снижают артериальное давление

Несколько исследований подтвердили благотворное влияние кошек на артериальное давление гипертоников. Это и упоминавшееся выше исследование Бруклинского колледжа, и исследование Нью-Йоркского Университета, в котором приняли участие 48 брокеров, страдавших от высокого давления.

Кошки помогают предотвратить инсульты и инфаркты

Эти угрожающие жизни состояния во многом развиваются на фоне постоянного стресса и высокого артериального давления. Кошки же, помогая в избавлении от стресса и снижении давления, способствуют уменьшению риска инфарктов и инсультов.

Кошки улучшают здоровье сердца

Исследование, проведенное учеными Университета Миннесоты, показало, что у владельцев кошек вероятность умереть от сердечно-сосудистых заболеваний, на 30-40% ниже, чем у тех, у кого нет кошки. Интересно, что собаки не оказывали подобного эффекта.

Кошки уменьшают боль

Возможно, этот эффект связан с ощущением живого тепла, ведь температура тела кошек выше человеческой. Поэтому, когда кошка ложится на больное место, прогревание снижает спазм и таким образом уменьшает боль. Если же кошка при этом еще мурлычет, к ее воздействию добавляется лечебный эффект легкой вибрации.

Кошки помогают заживлению ран и укреплению костей

Мурлыканье кошек происходит на частоте между 20-120 Гц. Эксперименты показали, что механические вибрации, происходящие на частоте кошачьего мурлыканья в диапазоне 18-35 Гц ускоряют восстановление клеток, мягких тканей, суставов и мышц.

Алсу

- ✓ Илалова Инзиля, желаю тебе счастья и здоровья! Люблю и уважаю тебя. От Р.
- ✓ Торгашова Анна, будь счастлива, ты очень хорошая. От Р.
- ✓ Пермякова Ярославовна, поздравляю тебя с 8 марта. Будь счастливой и не отказывайся от своих мечтаний
- ✓ Илалова Инзиля! Поздравляем тебя с 16-летием! Р.Р.
- ✓ Торгашова Анна, с днем рождения, желаю счастья, любви и пусть все мечты сбываются. И³
- ✓ Мысли будущих выпускников.
- ✓ Грустно осознавать, что мы стали взрослыми
- ✓ УРА!!!
- ✓ Дальше будут еще трудности, но мы все преодолеем
- ✓ Я думала раньше, 4 года – долго, а вот уже и заканчиваем учебу
- ✓ Быстрее бы уже! Еще немного – я устроюсь на работу и буду помогать людям, как и хотела при поступлении.
- ✓ Грустно, что я заканчиваю любимый колледж, я буду вспоминать все с улыбкой и грустью. Меня тут все устраивало. Спасибо вам!
- ✓ Меня немного пугает неопределенность. Пока непонятно, куда идти работать, как я буду работать, справлюсь ли?
- ✓ Частенько думаю об этом. С одной стороны, я очень рада. Уже хочется на работу и самостоятельности. С другой стороны, хочу обратно на первый курс. Я очень сильно буду скучать по преподавателям, студентам-активистам, наставникам. МЕДКОЛЛЕДЖ – я уже скучаю!



Всемирный день писателя – профессиональный праздник литераторов. В 2019 году он отмечается 3 марта. Его полное название – Всемирный день мира для писателя. В торжествах участвуют литературные ассоциации и объединения, редакторы, корректоры, критики, культурологи, журналисты, преподаватели, студенты и выпускники филологических учебных заведений, любители чтения.

История праздника

Всемирный день мира для писателя учредили участники 48-го конгресса ПЕН-клуба, который проходил 12-18 января 1986 года. ПЕН-клуб – международное объединение писателей.

Он возник в 1921 году в Лондоне. Его инициаторами стали английские писатели Джон Голсуорси и Кэтрин Эми Доусон-Скотт. Название клуба образовалось от первых букв английских слов Poets – поэты, Essayists – очеркисты и Novelists – романисты.

Интересные факты

- 1) Русский ПЕН-центр возник в 1989 году. Его штаб-квартира находится в Москве. В Санкт-Петербурге, Красноярске, Владивостоке открыты отделения русского ПЕН-центра.
- 2) Президент РФ В. Путин объявил 2015-й год в России Годом литературы.
- 3) Первым лауреатом Нобелевской премии по литературе стал в 1901 году

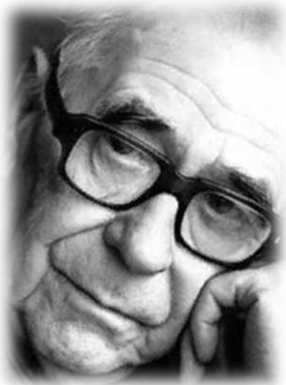
французский поэт и эссеист Сюзетта Прюдом. В 2015 году ее лауреатом стала советская и белорусская писательница, журналистка Светлана Алексиевич.

5) Дублинская литературная премия – наиболее престижная литературная

премия в мире. Ее размер – 100 тысяч евро. Она вручается ежегодно с 1996 года за лучшее прозаическое произведение на английском языке.

ЮБИЛЕЙ. 110 лет со дня рождения Амирхана Еники.

Амирхан Нигметзянович Еники (17.02.1909–16.02.2000) – писатель, лауреат Государственной премии Республики Татарстан им. Г. Тукая (1984), народный писатель Республики Татарстан (1989).



Награждён орденами Отечественной войны 2-й степени, Трудового Красного Знамени, «Знак Почёта», медалями.

Творческое наследие А. Еники представляет собой величайшее достояние татарской литературы и культуры XX–XXI веков, его оригинальные произведения признаны образцами не только национальной, но и мировой художественной литературы.

Национальной библиотеке Республики Татарстан принадлежит важная роль в деле сохранения и продвижения богатого литературного наследия А. Еники, популяризации личной и творческой биографии народного писателя. Книги А. Еники на татарском и русском языках, бережно хранящиеся в фондах Национальной библиотеки Республики Татарстан, неизменно пользуются большим читательским спросом: «Гөлэндәм туташ хәтирәсе» («Гуляндам»), «Рәшә» («Марево»), «Әйтелмәгән васыять» («Невысказанное завещание»), «Кем жырлады» («Песня любви»), «Бала» («Девочка»), «Бер генә сәгатькә» («Только на час»), «Мәк чәчәге» («Маковый цветок»), «Саз чәчәге» («Болотный цветок»), «Төнге тамчылар» («Ночная капля»), «Йөрәк сере» («Тайна сердца»), «Матурлык» («Красота»), «Кояш баер алдыннан» («Перед закатом солнца»), «Соңгы китап» («Последняя книга») и др.

Закариева Зарина

Всемирный день поэзии

В 1999 году на 30-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО делегатами был учрежден Всемирный день поэзии.

«Говорят же нам поэты, что они летают, как пчелы и приносят нам свои песни, собранные у медоносных источников в садах и рощах Муз. И они говорят правду: поэт – это существо лёгкое, крылатое и священное, и он может творить лишь тогда, когда делается вдохновенным и испуганным...» (Платон)

Само слово «поэзия» звучит, как музыка! А поэты когда-то и впрямь казались существами необычными и где-то даже таинственными. Не то, что в наш слишком прозаический век. Если задуматься, то жить без поэзии довольно скучно, без неё обедняется духовная жизнь и становится пресной и

невкусной, как пища без соли и специй. ЮНЕСКО уверено, что Всемирный день поэзии привлечёт внимание людей к томикам поэзии, заставит их открыть и погрузиться в мир образов, красоты, нежности и мудрости. Поэзия обогащает внутренний мир человека, дарит ему романтическое восприятие окружающего мира и пробуждает такие душевные струны, о которых многие и не догадывались.

Никто не знает, кто и когда создал первое поэтическое произведение. Но даже на самых ранних дошедших до нас глиняных табличках учёные отыскивали лирические строки и целые стихотворения. Постепенно поэтов становилось всё больше, и сочинения творивших в более позднее время мы при желании можем прочитать в

переводах в библиотеках, читальных залах и просто в интернете. Океан всемирной поэзии неогляден и

неисчерпаем. На виду лишь самые именитые и наиболее тщательно изученные авторы.

ЮБИЛЕЙ. 100 лет со дня рождения Энвера Давыдова .

Энвер Давыдов . Родился 21 марта 1919 года в селе Камышлы. Отец — *Муртаза Халиуллин*, государственный крестьянин. Мать — *Матиджихан Юсуповой*, происходит из того же рода, что и поэт Зия Ярмяки (1887—1965). Когда Энверу было 9 лет, он лишился отца. Особое влияние на его формирование как личности оказал старший брат *Мирза Давыдов* (1898—1943) — участник революционных событий, гражданской войны и Великой Отечественной Войны.

В 1936—40 годах Энвер Давыдов — сотрудник газет «Советская Сибирь», «Ферганская правда»; учитель русского языка и истории в Мордовии (село Белозерье).

В 1940 году призывается на военную службу (Даурия). Был в боях под Смоленском, Тихвином, на Волховском фронте, Эстонии, Латвии, на Дальнем Востоке. За время службы прошел путь от рядового, до ефрейтора, а затем и сержанта. После возвращения в 1946 году в родное село работал редактором районной газеты «Югары уңлыш өчен» (сейчас «Камышлы хәбәрләре» (рус. «Камышлинские известия»)). В 1956 году приглашен на работу в Казань — заместителем главного редактора Татарского книжного

издательства. В 1953 избран ответственным секретарём Союза писателей Татарстана.

Первое стихотворение напечатано в 1931 году в районной газете «Югары уңлыш өчен», тогда же появился первый очерк с фотографией автора в московском журнале «Дитя Октября» (тат. «*Октябрь Баласы*»), который редактировал Муса Джалиль.

Первые поэмы изданы в 1949 году в журнале «Советская литература» (тат. «*Совет әдәбияты*»). Опубликованную

в 1955 году поэму «Ташу» (рус. «*Ледоход*») Хасан Хайри назвал «наиболее зрелым... среди эпических произведений» поэта. «Новым словом в татарской поэзии» Рафаэль Мустафин и поэму «Чорлар чатында» (рус. *На перекрестке эпох*), и цикл стихов «Себер трактында квартал» (рус. «*Квартал на Сибирском тракте*»).

Незадолго до смерти Энвер Давыдов завершил многоплановую эпопею, посвящённую судьбе крестьянина Гайни, жизни татарского села и всей страны в период 1913—1967 годов — роман в стихах «Йокысыз төннән соң» (рус. «*После бессонной ночи*»).

Мусина Роза

Международный день охраны здоровья уха и слуха

Центр реабилитации слуха открыт в Набережных Челнах в 1989 году.

В состав Центра входят:

- школа и дошкольное подразделение на 100 глухих и слабослышащих детей стационарного посещения, на 700 детей амбулаторно-консультативного посещения;
- поликлиника на 26700 посещений в год;
- стационар на 10 коек хирургического профиля;
- спортивно-оздоровительный комплекс;
- лаборатория по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей, оснащенная диагностическим, сурдотехническим оборудованием фирм `Мадсен` (Дания), `Фонак`, `Диатек` (Швейцария), `Эггер` (Германия).

ГБУЗ центр реабилитации слуха работает по адресу 59-й комплекс, 1А в Набережных Челнах. Основные сферы деятельности — это «Поликлиника для взрослых», «Детская поликлиника», «Слуховые аппараты», «Социальная реабилитация» и «Медицинская реабилитация»



Как сохранить здоровый слух надолго

1. **Своевременно лечите ЛОР-заболевания.** Ушные инфекции чаще всего

носят бактериальный характер и требуют компетентного и своевременного лечения.

Поэтому никаких бабушкиных рецептов! Кроме того, некоторые инфекционные заболевания, такие, как коклюш, корь, свинка, могут вызвать осложнения в виде потери слуха.

2. **Избегайте шумных мест.** К ним можно смело отнести концерты, бары, дискотеки, а также многие кафе и рестораны, где для того, чтобы услышать собеседника, приходится значительно повышать голос. Старайтесь не находиться в подобных заведениях слишком долго, и выбирайте место подальше от звукоусилителей.

3. **Для профилактики нарушений слуха пользуйтесь средствами защиты от шума.** Все, что больше 85 дБ – слишком громко. Если ваша работа связана с повышенным уровнем шума, как например, у металлургов, военных или авиаторов, всегда пользуйтесь средствами индивидуальной защиты. Даже обыкновенные беруши способны дать вашим ушам небольшую передышку. О том, какие звуки являются для нас слишком громкими, можно прочитать здесь.

4. **Не злоупотребляйте наушниками.** Любая модель без труда выдает громкость порядка 160 дБ, что в два

раза превышает порог, за которым рекомендуется использовать специальные средства защиты. Звук от наушников (особенно внутриканальных) поступает непосредственно внутрь уха, воздействуя на незащищенную барабанную перепонку. В результате снижается порог слуховой чувствительности и со временем могут возникнуть проблемы со слухом.

5. **Держите уровень громкости настолько возможно низким.** Телевизор, радио, магнитола в автомобиле являются не только трансляторами приятных слуху звуков, но и источниками шума. Не стоит злоупотреблять громкостью, особенно в автомобиле, где магнитола старается «перекричать» шум мотора.

6. **Избегайте попадания в ушной проход инородных тел.** А также бережно очищайте уши от излишков серы. Сегодня врачи рекомендуют НЕ пользоваться ватными палочками, которые не только не вычищают серу из ушного прохода, но и проталкивают ее вглубь, повышая риск ушных инфекций. Вместо этого промывайте уши водой. Запомните эти правила сами и научите своих детей бережно распоряжаться драгоценным даром слуха!

23.03 День работников гидрометеорологической службы

Выяснить информацию, есть ли в нашем городе метеостанции, не получилось. Зато мы выяснили, что они существуют на территории Елабуги и Казани.

МЕТЕОСТАНЦИЯ В КАЗАНИ: ГИГАНТСКИЕ ТЕРМОМЕТРЫ, «МАГИЧЕСКИЙ» ШАР И ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС

Каждый из нас интересуется погодой за окном и, хотя бы раз, ругал синоптиков за «неправильный» прогноз.

В Казани 4 метеостанции: в Авиастроительном районе на аэродроме Борисоглебское (авиационно-метеорологическая станция «Сокол»), станция на базе Международного аэропорта «Казань», в центре города (КФУ) и на улице Дубравной, которая является основной и входит в состав Гидрометслужбы Республики Татарстан. Наблюдения на этой станции ведутся с 1921 года. Сама станция выглядит как обычный сельский домик со сторожевым псом, ее лишь выдает огороженная площадка со множеством странных приспособлений.

Собирать данные нужно раз в три часа, и неважно - ночь на дворе или раннее утро, хорошая погода или штормовая. Сейчас

практически везде установлены автоматические датчики, - ручная работа все равно ведется на случай, если техника выйдет из строя.



- переливающийся на свету стеклянный шар, напоминающий знаменитый атрибут всевозможных гадалок и магов. К сожалению, (или к счастью) будущее предсказывать он не может, зато способен фиксировать продолжительность солнечного сияния в течение дня. Это гелиограф. В

прибор, в котором закреплен шар, вставляется бумажная лента со шкалой времени, а сам шар работает по принципу линзы. Когда появляется солнце, он выжигает отметки на ленте, по которым затем можно определить, какое время солнце сияло на чистом небе, а какое - было скрыто облаками.



- странная будка, у которой нет обычных стенок: вместо них - жалюзи. Это психрометрическая будка. Внутри - термометры, причем на них не попадает солнце, они свободно обдуваемы, поэтому показывают истинное значение температуры и влажности воздуха.

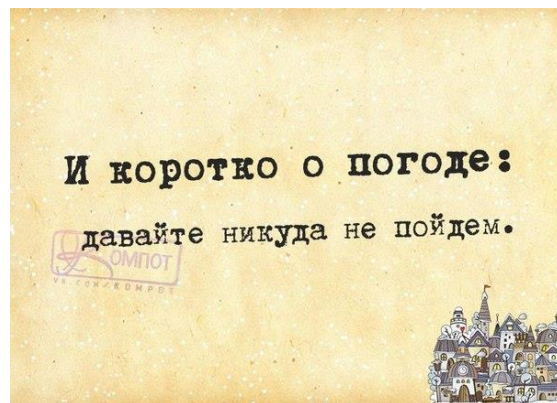
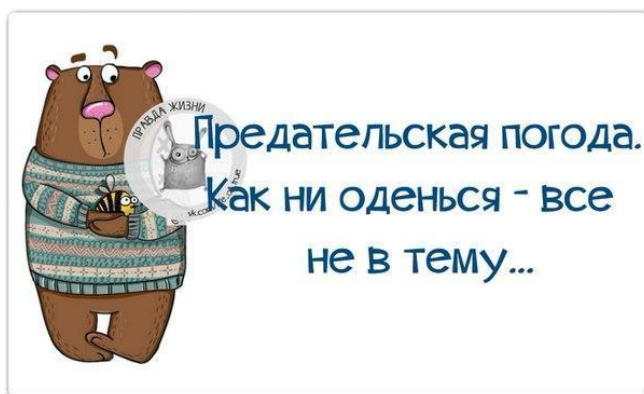


- термометры установлены не только в метеорологических будках, но еще и под землей. Так меряется температура почвы на разной глубине. Данные, актуальные зимой и весной: можно понять, насколько промерзла или прогрелась земля. Четыре небольших термометра воткнуты в землю на глубину от 20 сантиметров, а самый большой доходит до глубины 3,2 метра.

-посреди метеоплощадки расцвел большой металлический цветок - "осадкомер Третьякова". Как можно догадаться по названию, необходим он для того, чтобы измерять количество выпавших осадков. Он установлено специальным образом, - вот эти жестяные лепестки защищают сосуд, стоящий в центре, от ветра.

Все наблюдения передают в Управление Гидрометцентра в виде закодированных телеграмм. Но опытный метеоролог из этой математической абракадабры сможет легко понять, что "осадков не выпадало, атмосферных явлений не было, облачность высокая, ветер южный". Местные синоптики производят раскодировку этой информации, после чего она наносится на синоптические карты.

Ралина



- А у нас такая погода, что ни в сказке сказать, ни собаку выгнать.
- В гидрометеоцентре никогда не ошибаются в прогнозе погоды. Они лишь путают время и место.
- Коротко о погоде: бр-р-р-р...
- Если весна не одумается, вместо ласточек прилетят пингвины.
- Синоптик ошибается только раз, зато каждый день.
- Если хотите узнать, какая на улице погода, то посмотрите, сколько ваших друзей сейчас онлайн.

17 марта наша журналистка побывала на мастер-классе «Креативное мышление» в МЦ «Нур».



Главные особенности творческого мышления – это умение глубже проникнуть в суть вопроса, усилить познавательные способности, решить сложную задачу. Дж. Гилфорд, автор психологических исследований творческого мышления, выделял характерные черты:

1. Устремленность ко всему необычному, к новизне.
2. Способность увидеть привычную вещь под другим углом, использовать ее нестандартным образом.
3. Умение обнаруживать неочевидные свойства обычного предмета.
4. Способность создавать новые идеи в напряженной или неопределенной ситуации. Творческий характер мышления, по мнению других психологов, проявляется в следующем:

Именно они делают человека находчивее, изобретательнее, богаче и счастливее.

- Оно никогда не повторяет уже знакомого, идя по необычной траектории. Творческая личность всякий раз решает задачу другим, оригинальным путем.
- Серьезное творческое мышление, как и логическая мысль, предполагает наличие критического настроения. Креативная личность критически относится ко всему привычному, стремясь улучшить его. Иногда это приводит к конфликтам с окружением.
- Также креативная личность легко отыскивает несколько решений для одного и того же задания. Она не довольствуется единственно верным вариантом.
- Творческий человек умеет усматривать причинно-следственные связи между явлениями, которые на первый взгляд кажутся незаметными. Ученые до сих пор не знают, какая именно зона мозга отвечает за креативность. Можно сделать вывод, что сущность творческого мышления – это несколько свойств, которые есть у человеческого интеллекта. К таким элементам креативности относят:
 - воображение,
 - ясность сознания,
 - интуицию,
 - гибкость мыслительного процесса,
 - умение переносить знания из одной сферы в другую плоскость, и многие другие свойства. Все эти качества нужны в реальной жизни

Разбираемся, так ли важен полноценный сон, как принято считать, или регулярные недосыпы не грозят вам ничем, кроме снижения концентрации.

У нас появилась новая корреспондентка. Это Давлетова Эльвина, группа 9111. Пожелаем ей успехов на новом поле деятельности.

Редакция газеты ищет желающих приобщиться к газетному делу.



День сна.

Несмотря на то, что сон играет огромную роль в нашей жизни, мы многого не знаем об этом процессе. Сон — не просто восемь часов, позволяющие утром чувствовать себя отлично, но целый спектр механизмов, которые должны протекать по определенному сценарию. Если «схема» по тем или иным причинам дает сбой, возникает бессонница или пробуждения в течение ночи, которые делают сон менее качественным.

8 фактов про сон, которые вы не знали

Надеемся, у вас не осталось сомнений в том, что сон — крайне важная «операция». По этому поводу мы собрали десять интересных фактов про сон, которые вы, возможно, не знали.

1. Человек — единственное млекопитающее, которое с удовольствием задерживает сон. Здесь уместно вспомнить нашу любимую фразу по утрам: «Еще пять минуточек...»

2. Чем выше вы находитесь, тем более высок риск нарушений сна. Ученые полагают, что это вызвано недостатком кислорода и

сопутствующими изменениями в дыхании. Как правило, для того чтобы приспособиться к новой высоте (например, во время отдыха в горах) человеку необходимо от двух до трех недель, но эти показатели в каждом конкретном случае индивидуальны.

3. Разведенные, овдовевшие и одинокие люди чаще жалуются на бессонницу.

4. Большинству здоровых взрослых людей необходимо 7-9 часов сна в сутки. Тем не менее некоторые люди способны нормально функционировать и после 6 часов сна. Другие же не могут находиться на пике активности, если они спали меньше, чем 10 часов.

5. Все мы чувствуем чрезмерную усталость и сонливость в одно и то же время суток: это около 14:00 и около 2:00.

6. В соответствии с международной классификацией расстройств сна, люди, которые работают по сменам, подвергают себя большому риску сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Причем, ученые абсолютно уверены в том, что организм человека не может приспособиться к посменной работе.

7 В общей сложности новорожденные спят от 14 до 17 часов в день с нерегулярными периодами в 2-3 часа, проведенных без сна.

8. Люди, которые не получают достаточно сна, склонны к ожирению. Это происходит потому, что в их организме естественным образом снижается уровень лептина, гормона сна, что провоцирует переедание. Качественный сон — важная составляющая здорового образа жизни, которая влияет сразу на все системы организма, изменяя их в лучшую сторону. Но, прежде всего, полноценный сон влияет на концентрацию, настроение, энергию в течение дня и общее психическое состояние, что, учитывая ритм современной жизни, значит очень и очень много.

Скажите «нет» гаджетам

Мы все виноваты в том, что проверяем электронную почту перед сном, обещаем себе «еще одну игру» и отправляем послание в Твиттер, чтобы друзья знали, о чем мы думали перед тем, как закрыли глаза. Но между тем любая из этих привычек может помешать нашему сну. Исследования Национального фонда сна США показывают, что свет, излучаемый цифровыми устройствами, такими, как планшеты, компьютеры, телефоны и даже телевизоры, отправляют в мозг сигналы, мешающие засыпанию. Именно поэтому специалисты рекомендуют отказываться от гаджетов по крайней мере за 30 минут до сна, чтобы минимизировать ущерб.

Между тем технологические компании протестуют: некоторые из них придумали гаджеты с более мягким и более теплым

освещением, которое якобы способно устранить вмешательство в сон пользователя. Однако исследований по этому поводу пока нет, а значит, и говорить об эффективности слишком рано.

Уменьшите уровень света

Как мы уже знаем, искусственный свет может мешать естественным ритмам организма за счет нарушения уровня мелатонина, что делает засыпание трудным, а сон беспокойным. Таким образом, вам стоит инвестировать в плотные шторы или жалюзи, которые ночью лучше всего держать закрытыми. Важно, что это позволит вам не только улучшить сон, но и немного изменить интерьер, что всегда идет на пользу психике и общему самочувствию.

Придумайте особый ритуал

Когда вы были ребенком, у вас, вероятно, был список ритуалов, способных настроить на сон: теплая ванна, сказка на ночь и обязательный поцелуй от мамы. Но с возрастом нет повода отказываться от этих ритуалов — другое дело, что теперь вы должны изменить их с учетом своих интересов и пожеланий. Это может быть несколько глав книги перед сном, ванна с ароматическими маслами (если позволяет время) или вечерняя йога. А, может быть, что-то более простое: например, подготовка одежды на следующий день или звонок близким по скайпу. В любом случае, эти действия помогут вам настроиться на нужный лад, и засыпать после них окажется значительно легче, чем раньше.

Найдите правильный матрас

Большинство людей спят на одном и том же матрасе крайне продолжительное время, но вам следует знать — менять матрас необходимо хотя бы раз в десять лет. Старый матрас, кое-где сбившийся в комки, определенно не способствует хорошему сну. Исследование, проведенное Гарвардской школой общественного здравоохранения, предполагает, что матрасы средней толщины и жесткости хороши для большинства взрослых людей, включая тех, кто страдает болями в спине. Однако имейте в виду, что бы там ни говорили ученые, подбирать матрас необходимо, основываясь на собственных ощущениях и собственном понятии комфорта.

Соблюдайте правила

Если свет или шум (а, возможно, и то, и другое) регулярно мешают вам спать, стоит приобрести маску для сна из натуральных материалов и беруши — и это правило номер один. Второе правило качественного сна гласит, что перед сном важно проветривать комнату, а заодно отказаться от кофеина за 1-2 часа до сна, чтобы избежать ненужного энергетического всплеска. И последнее правило, третье по счету — помните о том,

что большинству из нас необходимо 7-8 часов сна для хорошего настроения и отличного самочувствия. Так что если по каким-то причинам вы все-таки вынуждены спать меньше, постарайтесь не делать это

слишком часто, чтобы организму хватало времени на восстановление.

Гульназ.

Сон студента-медика

Игорь Зонов

Студенту снился дуб зеленый,
А знания на дубе том
Лежат в мешке, и кот ученый
Вкруг дуба шествовал с мешком.

Идет налево - в круг заводит,
Кругами давит в нем Гарвей,
Большой круг в малый переходит
С одним давлением кровей.

Направо - в круг ассоциаций,
Избушка странная видна,
Живет в ней бес поляризаций,
Базальный тонус волокна.

Веретеном он сердце кружит,
Мотая длинное КУ-ТЭ,
И кто-то страшный верно служит
Для остановки фюзэ.

Здесь изменяют рефрактерность
И Гис, и Фляк, и Пуркинье,
И не хранит Таваре верность

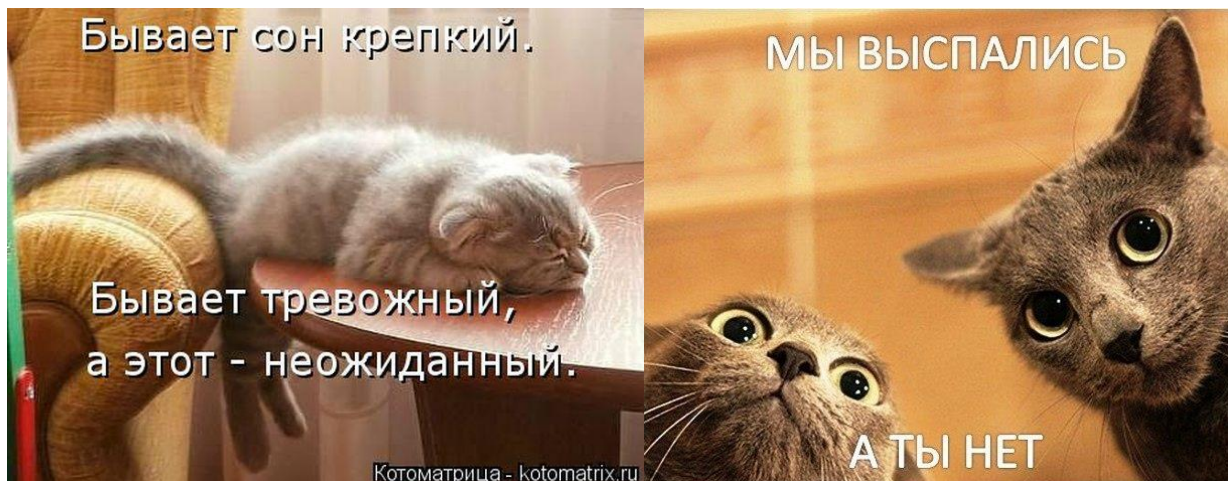
Ашоф, завязанный в узле.

А Кент и Бахман, Джеймс и Биггер,
(Торель колот главу пучком)
Кричали вместе слово "Триггер!"
Лежал безглавый труп ничком.

И голова на блюде свищет,
Костры разводит "папский" сейм,
И философский камень ищет
Теофраст Бомбаст фон
Гогенгейм. (Парацельс)

И Кушаковский с Ароном
Пугали сказкой о былом:
Работать будешь кордароном
С непредсказуемым узлом.

И Блейлер хохотал, что чахнет
Безумец от своих идей,
И душно здесь, наукой пахнет,
Здесь дом без окон, без дверей.



18 марта - 70 лет со дня рождения Бориса Юрьевича Грачевского (1949), директора детского киножурнала «Ералаш»

Борис Юрьевич Грачевский – российский режиссер, известный широкой публике как худрук «Ералаша». Борис появился на свет в Подмоскowie в марте 1949 года. Отец был работником культуры, мальчик с весьма юного возраста участвовал в его концертах. Много внимания в семье уделялось спорту –



Борис увлекался баскетболом, а в зимний период – лыжами.

После школы подросток отправился в техникум, а потом резко поменял направление и стал заочником ВГИКа. Специальность он выбрал, связанную с организацией кинопроизводства. Правда, учился он более 20 лет.

Так как учеба проходила заочно, то оставалось время для освоения профессии токаря на заводе. Впоследствии Борис вырос до техника-конструктора. Но кинодело манило, и молодой человек отправился на московскую киностудию. Для начала устроился там чернорабочим, а спустя небольшое время уже помогал режиссерам. Он выступал зам. директора съемок при работе с Василием Шукшиным, Александром Роу. В 1974 году Борис уже сам решил руководить съемками и создал свой детский проект – «Ералаш». В проекте он был и директором, и худруком. Под его руководством десятки юных любителей становились кинозвездами. Частенько в миниатюрах появлялись и уже известные артисты. Г. Хазанов, С. Мишулин, Ф. Киркоров – лишь малая толика звезд, которые были задействованы в съемках. В 2009 г. Борис решил себя испытать в съемках полнометражных картин. Итогом стал фильм «Крыша», который взял приз детского жюри. Борис нередко сам появляется на экране. Параллельно пишет книги для детей и шутки для взрослых. Борис Грачевский является заслуженным деятелем искусств РФ, имеет два приза «Золотой Остап», получил Орден Почета.

Детский журнал «Ералаш». История создания проекта

Знаменитый киножурнал «Ералаш» имеет интересную историю своего создания и становления. **История создания журнала «Ералаш» началась с идеи создать киножурнал «Фитилёк», как детскую аналогию другого киножурнала «Фитиль». Алла Сурикова – режиссер, всерьез взялась за данную идею и написала письмо в ЦК КПСС (Советский Союз). Идея была одобрена. Позже Анна Сурикова создала два сюжета, предназначенных для нового киножурнала «Фителёк», но вскоре новая идея была забыта** и отброшена в сторону. Но проект всё-таки вернул к себе внимание: **его решили вернуть к жизни Борис Грачевский и Александр Хмелик.**



Ералаш в России

Для России «Ералаш» имеет огромное значение: для многих он стал теплой ассоциацией с детством, особенно теплыми кажутся выпуски, созданные при СССР, любимые серии киножурнала стали живой историей, ведь эти **короткие ролики смогли целиком и полностью передать атмосферу детства** до распада СССР. Родители современных детей, которые зачастую просматривают юмористические ролики вместе со своими чадами, с ностальгией вспоминают старые портфели, пионерские платочки и атмосферные квартиры, вспоминают свое детство, отсюда можно смело заявлять: **«Ералаш» — это история.**

9 фактов о любимом киножурнале

"Ералаш" - столь любимый всеми подростками телевизионный киножурнал, который начали снимать с 1974 года. Сначала новые серии зрители могли увидеть только в кино, но потом сериал перешёл на телеэкраны. В

"Ералаше" можно видеть многих знаменитых и популярных российских актёров (и не только), которые тогда лишь только делали первые шаги в своей актёрской карьере. Это и певица Глюкоза, и звезда сериала "Кухня"

Ольга Кузьмина, а также солистка "Тату" Юлия Волкова и певец Влад Топалов...

1. Сначала "Ералаш" имел название "Фитилёк"

Лишь через некоторое время одна советская школьница предложила современное название.

2. В сериале 32 сезона

И продолжение журнала снимается по сей день.

3. В программе Первого канала "Большая разница" была показана пародия на "Ералаш"

Актёры показали, как выглядел бы знаменитый киножурнал, если бы он предназначался для взрослых.

4. Названия некоторых сюжетов повторяются

Например, серия под названием "Кто там?" была снята в 1981 и 1992 годах.

5. Пожарных вызывают в "Нехорошую квартиру"

В сюжете под названием "Вот смеху-то будет!" дети вызывают пожарных по

адресу: ул. Садовая, дом 302, кв. 50. Этот адрес известен по роману Булгакова "Мастер и Маргарита" ("Нехорошая квартира").

6. Владимир Кипятков - постоянный персонаж "Ералаша"

Его роли исполняли Александр Комлин, Константин Маевский и Иван Ролдугин.

7. На телеканале РТР журнал имеет название "Наш Ералаш"

8. Сюжет "40 чертей и одна зелёная муха" задумывался создателями "Ералаша" как короткометражка

Но из-за того, что фильм получился очень коротким, его решили оставить в "Ералаше".

9. В сюжете "Дорогие россияне" был спародирован президент Российской Федерации Борис Николаевич Ельцин

.....

Наши журналистки провели опрос среди студентов и выяснили, что 95% из числа опрошенных всегда смотрят «Ералаш», а самыми запоминающимися сюжетами оказались:

- про мальчика и горячую картошку,
 - про влюбленного мальчика,
 - пока мальчик одевался -лето наступило,
 - здесь рыбы нет!
 - сходил за хлебушком.
-

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель:
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Глав.редактор: Кудряшова И.С.
Компьютерный техник: Галиуллина Л.Р.
Тиражирование: Пантелеев Н.М.
Стиль-редактор: Шатанкова И.И.
Обзор новостей: Шагабутдинова О.С.
Корреспонденты: Замалиева Алина 9244
Музипова Динара 9234
Марданшина Тансылу 9234

Корреспонденты: Гафурова Румия 9234
Сайфуллина Алсу 9225
Закариева Зарина 9225
Мусина Роза 9225
Аглиуллина Лилия 9225
Аглиуллина Ралина 9225
Никитина Александра 9214
Шамсиева Гульназ 9112
Колодий Регина, 9225
Хабибуллина Камилла, 9225
Давлетова Эльаина 9111
Вафина руфина 9112