



СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

ЯНВАРЬ 2013 г.

Газета Губернского колледжа г. Похвистнево



Р О Ж Д Е С Т В О М

В яслях спал на свежем сене
Тихий крошечный Христос.
Месяц, вынырнув из тени,
Гладил лен Его волос...
Быкдохнул в лицо Младенца
И, соломою шурша,
На упругое коленце
Засмотрелся, чуть дыша.
Воробьи сквозь жерди крыши
К яслям хлынули гурьбой,
А бычок, прижавшись к нише,
Одеяльце мямл губой.
Пес, прокравшись к теплой ножке,
Полизал ее тайком.
Всех уютней было кошке
В яслях греть Дитя бочком...
Присмиривший белый козлик
На чело Его дышал,
Только глупый серый ослик
Всех беспомощно толкал:
«Посмотреть бы на Ребенка
Хоть минуточку и мне!»
И заплакал звонко-звонко
В предрабсветной тишине...
А Христос, раскрывши глазки,
Вдруг раздвинул круг зверей
И с улыбкой, полной ласки,
Прошептал: «Смотри скорей!»

Саша Черный. Рождественское.



*Дорогие студенты колледжа,
уважаемые сотрудники
и преподаватели !!!*

*Поздравляем вас
с Рождеством Христовым!*

*В этот светлый праздник хочется
пожелать мира и спокойствия
в каждом доме, добра, взаимопони-
мания, достатка, любви, счастья,
душевного равновесия, успехов во всех
начинаниях, побольше радости, креп-
кого здоровья и всех благ!*

*Пусть оправдаются все ожидания
и сбудутся самые заветные мечты!*

СВЯТОЧНЫЕ ГАДАНИЯ

За Рождеством Христовым следуют святые дни, или, в просторечии, Святки. Поста в эти дни нет. Все радуются и поздравляют друг друга с праздником. Дети и взрослые колядуют - ходят по домам, поют колядки - рождественские песни, в которых звучат добрые пожелания и поздравления.

Святки (православные святки) – особое время. В это время церковь запрещает бракосочетания. Именно на Святки издавна занимаются тем, что православие считает грехом – гаданием. Условно - Святки можно разделить на «святые вечера» (7-13 января) для веселых гаданий и «страшные вечера» (14-19 января) для страшных гаданий. Самыми достоверными считаются гадания на Васильев вечер (с 13 на 14 января); то есть под старый Новый год.

Лучшее время для гадания вечер и раннее утро - до первых петухов. Обязательный атрибут – зажженные свечи. На Святках уменьшается риск встретиться во время гадания с какой-нибудь нечистой: «Нынче не грех гадать. И волхвы гадатели ко Христу были допущены. Так и установлено, чтобы один раз в году судьба открывалась. <...> А нонче Христос родился, и вся нечистая сила хвост поджала." (И.Шмелев «Лето Господне»). Важное условие во время гадания – отсутствие злого умысла, вера и надежда на лучшее. Попробуйте возродить святочную традицию. Только не нужно относиться к гаданию слишком серьезно. Хотя в гаданиях есть определенный психологический эффект: благоприятное гадание повышает психическую энергию, уверенность в себе, уверенность в успехе, а неблагоприятное может подействовать на психику угнетающе. Можно считать, что благоприятное гадание помогает желаемому "сбыться".



ГАДАНИЕ НА КОЛЬЦЕ, ХЛЕБЕ И КРЮЧКЕ.

Положив на пол кольцо, крючок и кусок хлеба, покрывают эти три предмета платком, из-под которого потом и вынимают, кому какая вещь достанется. Если вынется кольцо, то жених будет щеголь, если хлеб — богач, а крючок — бедняк.

ГАДАНИЕ НА КУСКЕ ОТ УЖИНА.

Первый кусок от ужина кладет девушка под подушку, приглашая суженого: «Ряженный, суженый, приди ко мне ужинать». И он является во сне.

ГАДАНИЕ НА ОРЕХАХ, ГОРОХЕ ИЛИ КОФЕЙНЫХ ЗЕРНАХ.

Наберите полную горсть орешков, горошин или кофейных зерен, встряхните их несколько раз и затем выкладывайте по одному на стол, каждый раз приговаривая по слову: "Светлана, Наталия, Тонкая талия, Смуглая кожа, Страшная рожа, Обжора, Певица, Тощая девица, Русая коса, Чудная краса..."

Что произнесено на последнем зернышке, то и сбудется.

ИГОЛКА С НИТКОЙ

Вдевают нитку, держа иглу вниз ушком, втыкают в рубашку и ложатся спать: сон скажет, быть ли замужем. "На печи котиче, по полу гусыня, по лавке лебедки, по окошечкам голубки, за столом ясный сокол", — приговорка перед сном девушки

ЗАМОК НАД ВОДОЙ.

«Приди, мой суженый, пить попроси», - проговаривает девушка, запирая замок над водою, и суженый приходит во сне.

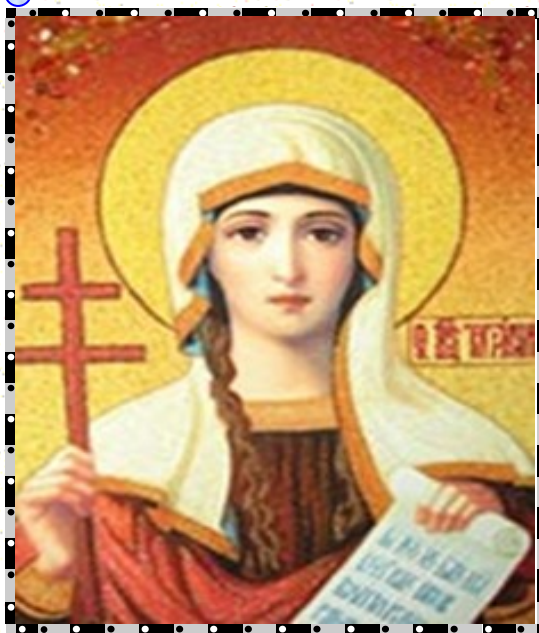
ГАДАНИЕ НА ЗЕРКАЛАХ.

В темной комнате ставили на стол зеркало, а перед ним - зажженную свечу. Девушка входила в комнату и смотрела сквозь свечу в зеркало, где должна была увидеть суженого.

ГАДАНИЕ НА ЯБЛОКЕ.

Его разрезали на 9 частей и, стоя перед зеркалом, съедали 8 из них, последнюю же бросали через левое плечо. При этом в зеркале должен был появиться суженый.

День студента.



**Святая мученица
Татьяна**

Святая мученица Татьяна родилась в знатной римской семье - ее отец трижды избирался консулом. Но он был тайным христианином и воспитал дочь преданной Богу и Церкви. Достигнув совершеннолетия, Татьяна не стала выходить замуж и служила Богу в одном из храмов, в посте и молитве ухаживая за больными и помогая нуждающимся. В 226 году девушка была схвачена во время очередных гонений христиан. Когда ее привели в храм Аполлона, чтобы заставить принести жертву идолу, святая помолилась - и внезапно произошло землетрясение, идола разнесло на куски, а часть храма обрушилась и придавила жрецов и многих язычников. Бес, обитавший в идоле, с воплем бежал от того места, при этом все видели пронесшуюся по воздуху тень. Тогда стали бить святую деву, выкололи ей глаза, но она терпела всё мужественно, молясь за своих мучителей, чтобы Господь открыл им духовные очи. И Господь внял молитве Своей рабы. Палачам открылось, что четыре Ангела окружили святую и отводили от нее удары, и им слышан был Глас с небес, обращенный к святой мученице. Все они, восемь человек, уверовали во Христа и пали к ногам святой Татианы, прося отпустить им их грех против нее. За исповедание себя христианами они были подвергнуты пыткам и казнены, приняв Крещение кровью. На другой день святую Татиану вновь предали мучениям: ее обнажили, били, стали резать бритвами ее тело, и тогда из ран вместо крови истекло молоко и в воздухе разлилось благоухание. Мучители изнемогли и заявили, что кто-то невидимый бьет их самих железными палками, девять из них тут же умерли.

Студенческий праздник День студента официально появился в начале 19 века после Указа Николая I, в котором он распорядился праздновать подписание акта об открытии университета. До этого, еще 25 января 1755 года (12 января по старому стилю), императрица Елизавета подписала указ «Об учреждении Московского университета», и день 25 января стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. Однако, ещё задолго до указа императрицы, на Руси праздновали 25 января Татьянин день. Этот день назван так в честь Святой мученицы Татьяны.

Татьянин День

Татьянин день.
Татьянин день.
Еще не радуется сирень.

Еще во всю лежат снега.
Еще за окнами пурга.
Но января уже пора
Подготовить сани со двора.

И на престол спешит февраль.
Пронзая свистом ветра даль.
Пойди к Татьяне и скажи
Слова от сердца от души.

Поздравь ее и пожелай
Счастливых дней и долгих лет.
Чтоб радость была через край.
И сбывся свет благих примет.

25 января



Окружная научно– профилактическая конференция.



5 декабря 2012 г. в колледже прошла научно- практическая конференция «Социализация и предупреждение дезадаптации детей и молодежи: проблемы, поиски, пути решения». Среди гостей, посетивших наше учебное заведение, были представители МУ «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» Администрации м.р.Похвистневский Самарской обл., педагоги школ города, специалисты с. Большой Толкай, Камышла, Клявлино, пос. Октябрьский, студенты ФГБОУ ВПО «Самарский государственно-строительный университет» в г. Похвистнево. Всю работу конференции можно условно разделить на две части: пленарное заседание, которое почтили своим присутствием руководитель Северо-Восточного управления министерства образования и науки Самарской области А.Н.Каврын и директор ГБОУ СПО ГКП Артюшкин В. А., и работа по отдельным секциям. На протяжении работы конференции каждый участник имел возможность почерпнуть множество советов от профессионалов, идей для дальнейшей творческой, интересной и результативной работы с воспитанниками.



Новогодний турнир.

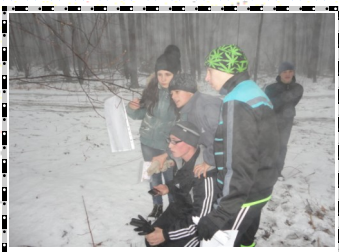
20 декабря 2012 в спортивном зале колледжа прошли соревнования по волейболу среди юношей и девушек. Соперниками нашим ребятам стали команды из Кинель-Черкас, Сергиевска, Шенталы. Открытие турнира вела Алексеенко М., которая представляла выступающих, среди которых был директор колледжа Артюшкин. В.А. и главный судья Чернов С.И. Зинатуллина И. и Хуснуллина Р. Исполнили для участников и гостей несколько песен. После торжественной части начались сами игры, которые проходили в упорной борьбе. Результаты соревнований таковы: первое место— Губернский колледж г. Похвистнева, второе место—Сергиевский сельскохозяйственный техникум, третье место— Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум, четвертое место— Шенталинское медучилище. Судейской коллегией были признаны сильнейшими следующие игроки:

Антоненко С., Рагузин М., Кучарбаев Т., Костюченко А. Команды получили в награду дипломы и кубки, а игроки—медали. Лучшие игроки награждены ценными призами.

Преподаватель физкультуры
Ермолаев Н.И.



Поздравляем!



Команда нашего колледжа «Механики» принимала участие в областной программе «Юность— территория, свободная от курения» Почти три месяца ребята 911 группы под руководством куратора Ткаченко Л. В. проводила мероприятия, направленные на борьбу с опасной привычкой—табакокурением.



В результате ребята заняли второе место. Набрав 338 баллов, ребята уступили лишь 13 очков Самарскому государственному аэрокосмическому университету. Согласитесь, противник был достойный! В подарок наши студенты получили подарочную карту номиналом 8 тыс.руб.

Хотим отметить, что одержать победу команде «Механики» помогал весь колледж. Благодарим всех, кто проводил мероприятие в гимназии, принимал участие в спортивном марафоне в общежитии, играл в КВН. Гареева Юлия и Фадеева Алина составили ребятам команду в спортивном ориентировании: вместе с парнями наши девчонки 1 декабря бегали по лесу по колено в растаявшем снегу под дождем в посёлке Управленческий. Мы благодарим всех ребят, которые вышли на улицу и помогли провести акцию «Сломай сигарету, пока она не сломала тебя». Дел было сделано очень много. А потому можем смело сказать—наши студенты молодцы!

И ещё. В рамках Областного конкурса тематических газет «ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ» команда «Механики» заняли 3 место. Мы посчитали необходимым представить газету наших победителей на ваш суд, дорогие читатели.

«Здоровая молодёжь» в рамках реализации областной профилактической программы «Юность - территория, свободная от курения»

Здоровый выбор

Дайте слово!

Привет всем, кому попала в руки наша газета. Мы рады повстречаться с вами. Мы - это команда «Механики», которая принимает участие в программе «Юность - территория, свободная от курения» и вот уже два месяца стучится во все двери, во все сердца, чтобы напомнить людям о той опасности, которой они себя подвергают, привыкая курить. Сегодня мы ещё раз расскажем о вреде никотина, посмотрим, как выглядят знаменитости курящие и некурящие, что случилось с теми людьми, которые внесли большой вклад в культурное развитие общества людей, но не перестали быть рабами сигареты. Не изменим традиции давать советы и позволим себе вспомнить любимые притчи. Может, и на этом не ограничимся. Одним словом, читайте и знайте вот что: у нас большие планы, и с окончанием программы мы не остановимся. Полагаем, что ждут нас и соревнования по воркауту, и хоккей, и лыжные забеги, а там и каток зальют на стадионе. Так что до встречи, ребята! И помните:

КУРИТЬ – НЕ МОДНО. МОДНО—НЕ КУРИТЬ!!!

Творчество.

В рамках программы «Юность - территория, свободная от курения» ребята нашей команды проводят очень много разных мероприятий. Каждый нашёл себе дело, было совершенно много открытий, успехов. Так, например, доселе скрывавший свои таланты Малахов Вадим очень порадовал нас своим стихотворением. Выставляем на ваш суд, читатель, его творение



Здоровью вред наносит тот,
Кто сигарету тянет в рот,
И дымом травит людской род,
Неся погибель в свой народ.

Очнитесь, люди! Нам дана
Способность мир поднять со дна,
А мы, вместо высших дел,
Наш мир ведем в дурной удел



Что говорит нам человек,
Курящий весь прожитый век?
Он говорит нам: «Умирай,
И жизни многих забирай».

Хотите быть ли вы убийцей?
Или хотите умереть?
Решать придется, открыв лица-
Нельзя дать жизни замереть

Ребус.

Сравни две картинки.
Как ты думаешь, кто из них курит?

А теперь оглянись вокруг себя и посмотри на тех людей, что рядом с тобой: ты чётко и почти безошибочно сможешь определить, кто из них курит.

С кем из них ты?!



Куда же без совета?

5 способов бросить курить.

Мы задумались, какой способ лучше выбрать, чтобы бросить курить тем, кто уже крепко повис на этой удочке зависимости. Обратились к врачам, покопались в интернете- вот, что у нас получилось.

Плюс

Данный способ заключается в подпитке организма дозами никотина без использования традиционных сигарет.

Пластыри наклеивают на кожу, поры впитывают никотин, содержащийся в пластыре.



Пластыри,
никотиновая
жвачка.

Минус

Трудно контролировать дозу никотина, проникающего через кожу. Можно переусердствовать, забыв снять пластырь, в результате как минимум плохое самочувствие тебе обеспечено, не говоря о негативных последствиях влияния никотина при контакте с кожей, возможно раздражение и прочие неприятности. Никотиновая жвачка воздействует на слизистую оболочку, выделяемый никотин всасывается в кровь через рецепторы во рту и в желудке. Одним словом, «хрен редьки» ничем не лучше - смысла нет искать более изощренный способ травить себя.

Плюс

Действие и ощущения сравнимы с курением обычных сигарет, никотин проникает вместе с паром, производимым электронной сигаретой, в легкие, оттуда попадает в кровь, есть жидкости для заправки электронных сигарет с различным содержанием никотина..



Электронные сигареты

Минус.

Не полный отказ от курения, а лишь замена никотинового дыма, временная мера. А потому данный способ мы посчитали неприемлемым.

Книга Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить»

Как это ни банально, но книга Аллена Карра достаточно эффективный способ, но не достаточно просто прочитать ее как нечто обязательное, вроде того, что тебе задали на дом прочесть «Войну и Мир», и ты, борясь со сном, пытаешься одолеть каждую строчку, которая дается с большим трудом.

Нет, у тебя должна быть мотивация, читать надо осознанно, размышляя над каждым предложением, анализируя написанное, и иметь большое желание и настрой на то, чтобы бросить курить. Если у тебя нет положительного настроя и ты относишься со скепсисом и недоверием к данной книге - не стоит тратить свое время впустую, с другой стороны, вера может творить чудеса. Попробовать стоит.



Достаточно кардинальный способ, но за счет этого он является одним из самых эффективных. Люди подражают друг другу, поэтому смена круга общения оказывает влияние и на поведение человека. Если человек находится в здоровом обществе, не обременен вредными привычками, он стремится быть таким же свободным.



Изменение среды обитания.

Не каждый осмелится столь резко изменить свою жизнь, стать другим человеком. Пожалуй, тут одной силы воли маловато будет. Перед таким человеком снимаем шляпу!!!

Спорт.

Данный способ, по нашему мнению, представляет лучшую возможность бросить курить. Не только потому, что он один из самых эффективных, но и потому, что он оказывает влияние на общий уровень здоровья, психологическое состояние, тренирует силу воли, мотивирует и полностью меняет человека.

Если ты куришь, займись спортом, начни с легких нагрузок. Организм сам откажется от никотина, ты будешь получать удовольствие от активного образа жизни, ты оценишь разницу самочувствия при курении и при занятии спортом. В организме начнутся необратимые биохимические процессы, которые не только с легкостью помогут отказаться от никотина, но и окажут положительное влияние на твой организм.



Наш вывод такой: займись спортом, воспитывай силу воли, имей стойкую психику, мотивируй себя, читай соответствующие книги, верь в себя, и все получится!!!

По секрету.

Участвуя в программе, мы много общались с разными людьми. Нам рассказали много историй. Одну из них мы предлагаем вашему вниманию. Добавим только, что человек, давший нам интервью - педагог нашего колледжа, дама. Она не скрывает, что была зависима от табака, но и рекламировать это не хочет, а потому мы скроем её имя и назовём её Антонина Анатольевна.

- Антонина Анатольевна, как рано вы начали курить?

- Я была уже достаточно взрослым человеком. Впервые попробовав сигарету в 17 лет (причём, назло папе взяла папиросы), я не прикасалась к ним до 21 года. А потом я начала, что называется, баловаться — в компании, очень редко, не принимая этого всерьёз. У меня уже родился сын, я не была несмышлёной девчонкой, когда вдруг поняла, что курю постоянно, регулярно. Т.е., пока поняла всю серьёзность положения, была уже глубоко курящей тёткой.

- Как долго продолжалось ваше курение? Почему Вы решили отказаться от этой привычки?

- Девять лет. Я стыдилась своего пристрастия, и каждый раз, залетев домой, первым делом устремлялась к сигарете. Решив как-то ограничить потребление никотина, покупала слабые та-бачные изделия, но на самом деле это всё ерунда. Бывало, не купишь сигарет намеренно вече-ром, ближе к ночи всё-таки отправляешься на улицу, порой за несколько кварталов. Последние деньги тратились неизменно на сигареты, не на фрукты ребёнку. Вечная вонь, шум в голове, от-вратительное настроение- и всё это ради табачной соски.

- И всё это время Вы не пытались бросить?

- Однажды выдержала два месяца. Но после этого начала курить с удвоенной силой. Пачки в день не хватало. Времени, кстати, тоже. И настал такой момент, когда я поняла: если СЕЙЧАС не пре-крашу, я умру. Но не просто перестану существовать, а мучительно и постыдно буду страдать не-понятно за что.

- Что Вам помогло?

-В отчаянии послушала А. Карра «Лёгкий способ бросить курить» Между делом, занимаясь до-машним хозяйством. Не преда-ла этому большого значения. И как-то однажды вдруг ясно и отчёт-ливо поняла всю глупость своего положения: чего трудного- то? В чём проблема? Ведь не хлебу я в страданиях пищевые отходы? И окурки не жую. И не умираю от этого. Пошла и выкинула в мусорное ведро недокуренную пачку. И всё.

- Как теперь себя чувствуете?

-Прошло много лет. Вероятнее всего, курить больше не стану, но по - прежнему считаю себя курильщиком - слишком сильны те изменения в организме, тот ущерб, который я нанесла себе. И ещё вспоминаются слова из одного фильма, где мужчина, безвоз-вратно зависящий от наркотиков, говорит: «Бывших наркоманов нет. Тот, кто заглянул в пузырьрёк, никогда не вылезет оттуда. Про-сто терпеливо живёшь, ожидая того момента, когда снова нырнёшь на то дно..... Мне повезло в жизни: вокруг меня оказались терпе-ливые любящие меня люди. Они - мой смысл жизни, моя сила и вера в себя. Из наркотиков мне было достаточно табака, чтобы понять всю нелепость порабощения.

- Что Вы пожелаете нашим читателям?

- Быть самодостаточными, стремящимися к внутреннему совершенству людьми. В жизни так много интересного и важного, что тратить время и силы на то, что разрушает - глупо. Плохое- оно все-гда на поверхности, рядом. А для всего хорошего нужно поработать и головой, и душой, и сердцем. Ищите верхние пределы своих возможностей, выходите за рамки привычного и стремитесь к идеальным результатам в своей жизни.

Диагноз

Курение и знаменитости.

Мы хотим обратить твоё внимание, дорогой наш читатель, что диагноза «умер от курения» не существует.

Есть понятие «БОЛЕЗНИ ОТ КУРЕНИЯ» И вспомним некоторых знаменитых людей.

Надеемся, ты знаешь их.

Ролан Быков, наш Бармалей и кот Базилио. Рак лёгких. Как выглядит лёгкое при этом смертельном заболевании, посмотри в интернете сам.

Зигмунд Фрейд.

Психиатр. Уже долгие годы большая часть психиатров мира работает по Фрейду...

Страстный любитель дорогих кубинских сигар. Долго и мучительно умирал от рака ротовой полости.

От рака горла умер хронический курильщик, писатель, лауреат Нобелевской премии, академик АН СССР, дважды Герой Социалистического Труда **М. Шолохов**.

От рака легких умер легендарный врач, заслуженный МСМК, курильщик **Лев Яшин**. Ранее из-за курения в 1984 году ему отрезали правую ногу. Из-за курения, у него развился облитерирующий энтерит, который в народе еще называют ноги курильщика. Эта болезнь является профессиональной болезнью.

Джорж Харрисон. Один из Beatles. Путешествовал по миру в поисках средств от онкологических болезней, которые в конце концов его и убили. Когда у него был диагностирован рак горла, он сказал: «Я получил ЭТО только из-за курения».

От рака умер автор самых знаменитых хитов группы «Наутилус Помпилиус», поэт **Илья Кормильцев**.

Умер от нарушения кровообращения сердца всемирно известный певец **Муслим Магомаев**, который в своем интервью Известиям заявлял: "Если была бы вторая жизнь, то единственное, что я бы изменил, - не стал бы курить".



От острой коронарной недостаточности (полное прекращение поступления крови к коронарным артериям сердца), одна из основных причин которой, как известно, курение табака, умер **Владимир Турчинский**, известный культурист Динамит.



Скончался в 41 год известный хоккеист и курильщик **Роман Трахтенберг**, друг Турчинского. Причины смерти - слабое сердце на фоне жирового гепатоза. А курение - это одна из серьезнейших причин снижения сердечного тонуса, гипертрофии миокарда. К слову, в крови и тканях шомена Романа Трахтенберга обнаружили большое количество алкоголя. «0,8 промилле, что соответствует алкогольному опьянению средней степени», - сказал врач.

Этот скорбный список можно продолжать до бесконечности. Мы остановимся и дадим возможность поразмышлять нашим читателям. Можно профессионально заниматься спортом и с катастрофической скоростью приближать свою смерть, идя на поводу у сигареты. Можно нести добро людям одной рукой и отравлять свою и чужие жизни - другой. Просто, остановись и подумай:

ЗАЧЕМ?