



День знань

Перше вересня — початок нового навчального року.

Цей день є визначним і радісним святом для кожного з нас. Адже він знаменує початок нових знань, досягнення успіхів на студентській ниві. Для когось цей навчальний рік буде останнім і вирішальним, а для когось буде першим - він прокладе межу між дитинством і дорослим життям. Із нього розпочнеться цікава студентська пора...

Продовження на наступній сторінці →

Осінній етюд

Вона прийшла так непомітно і барвами своїми охопила землю. Це красуня Осінь, яка прогнала тепле літо і привела з собою дощі та вітер. Зате радує око її вбрання - жовте, багряне, золотисте... Вдихаєш ранкове осіннє повітря, і відчуваєш, як воно наповнює тебе зсередини.

Пожовкле листя шарудить під ногами, холодний вітер розгулює навкруги. Уже сонячні промені не так яскраво світять і тільки інколи потрапляють на наші руки та волосся. Все немов притихло, стало спокійним. Сірим хмарами осінь покриває небо, і відлітають запізнілі журавлі. Ліси та парки стоять сумні та мовчазні, але такі красиві.

Ми ж повертаємося у рідні стіни нашого коледжу, у якому стоїть запах фарби та чистоти. Зустрічаємо своїх друзів та любих викладачів. Ось і розпочалася пора знань. Всі ще не звикли до цієї рутини, але згодом ми зрозуміємо, що час отримувати нові навички. Увечері ти розгорнеш новий зошит і відчуєш до щему знайомий тобі запах навчання. Усе ніби як завжди, але кожного року щось змінюється. Спостерігаєш, як дорослішають твої однокурсники; усвідомлюєш, що ти все більше наближаєшся до професії медичного працівника. Потрібно знову братись до роботи та трудитись не шкодуючи сил, щоб досягти гарних успіхів за рік.

Йдучи до коледжу вранці, ти відчуваєш, як повітря наповнене свіжою прохолодою. Проте вдень навпаки, осінь насилає оману, нагадуючи нам про тепле літечко. Повертаючись додому, настає знову холоднеча. І так день у день. Уже не буде літніх вечорів, поїздок на велосипеді та безтурботно проведених днів. На зміну цьому прийшла осіння пора, сповнена мудрістю, терпимістю, цікавістю, новими емоціями та незабутніми враженнями.

У номері:

- День знань
- Осінній етюд
- День фізкультури і спорту
- Поїхали з нами
- Секрети краси



День знань

Ми вітаємо і радо приймаємо у нашу велику дружню родину Костопільської філії РДБМК наших першокурсників! Своїми враженнями вони охоче поділилися з нами після урочистої посвяти у студенти:



«Ще до того, як я вступила до коледжу, багато разів проходила повз навчального корпусу, коли приїжджала в Костопіль, спостерігала за студентами, намагалась уявити, як би я почувалась, якби була однією з них. Тепер можу не уявляти, а впевнено відповісти – це чудово, це щастя, це захват від мрії, що здійснилась, адже тепер з гордістю можу сказати, що я студентка Костопільського медичного коледжу!» (Богдана)

«З самого дитинства я мріяла вступити до медичного коледжу і ось моя мрія здійснилась, я майбутня медсестра. Мені надзвичайно сподобалась посвята в студенти, коли ми давали клятву допомагати людям, а також виступ барабанщиць коледжу. Також познайомилися з завідувачем філії Носком І.П. Він справив враження серйозної, надійної людини, за таким можна і потрібно йти вперед. Я думаю, що я зробила правильний вибір у своєму житті, адже зрозуміла, що саме тут тебе підтримають, допоможуть і зрозуміють». (Ангеліна)



«Здійснилась моя найзаповітніша мрія — я вступила до Костопільського медколеджу. Я дуже рада, що буду здобувати освіту саме тут, адже отримані знання та навички знадобляться мені в майбутньому не тільки на роботі, а й у повсякденному житті. Мене приємно здивувала привітність студентів коледжу та їхні таланти, які ми змогли побачити на сцені – і в мене з'явилася мрія поповнити лави талантів коледжу». (Тетяна)

«Мені дуже запам'яталася урочиста частина свята, де зібралися викладачі, старшокурсники і ми, першокурсники. Панувала атмосфера великої, єдиної родини, що зветься Костопільський медичний коледж. Привітання від керівників коледжу, напутні побажання – таке буває лише раз у житті. Та найважливіше відбулося потім — це посвята в студенти. Радість і гордість переповнювали наші серця, адже вперше (офіційно!) відчули себе ними». (Дарина)



У цей день від усієї душі хочеться побажати успіхів у всьому, та щоб новий навчальний рік приніс винятково приємні враження!



День фізкультури і спорту

8 вересня 2017 року з нагоди святкування Дня фізичної культури і спорту в Костополі відбувся легкоатлетичний пробіг «Костопільщина – за здоровий спосіб життя».



Учасниками пробігу серед багатьох інших закладів також стали і студенти нашого коледжу, зокрема групи 31-с, 32-с та 2-а, які показали хороший рівень фізичної підготовки, витривалість та справжню жагу до перемоги.

Спортивний захід проводився з метою популяризації спорту та занять фізичною культурою, патріотичного виховання, розвитку олімпійського руху, пропаганди здорового способу життя та залучення учнів та студентів до участі у спортивно-оздоровчому, культурно-просвітницькому житті міста.

Розпочалася спортивна подія загальноміською ранковою зарядкою на майдані Грушевського. Після цього учасники здійснили пробіг за маршрутом від майдану Грушевського, вулицями Незалежності, Коперніка, Новою, Руданського. Фінішували на стадіоні «Колос».

Всі спортсмени отримали величезний заряд позитивних емоцій, мали змогу перевірити свої сили (адже дистанція була зовсім не маленькою) та познайомитися з новими цікавими особистостями. Здоровий спосіб життя є тим фактором, що об'єднує людей, загартовує дух та вчить досягати поставлених цілей.

Частіше берімо участь у таких заходах, адже спорт – це шлях до міцного здоров'я, бадьорості, відмінного настрою та оптимізму!

Власюк Д., Демушик М., 32-С

Поїхали з нами

**Сьогоднішня наша розповідь про могутню пам'ятку історії,
7-е Чудо України -Дубенський замок.**

Фортеця розташована в місті Дубно Рівненської області. Середньовічні мури й вежі Дубенського замку навіюють якісь особливі, трепетні, а може, й містичні, почуття. Адже ось уже півтисячі років (з 1492 р.) існує на цьому колись півострівку, біля Ікви, фортифікаційна споруда, у яку століття вносили суттєві видозміни. Спочатку були зміни на краще, але згодом досить часто давався взнаки руйнівний вплив часу (адже ні разу ніякі завойовники не зуміли взяти фортеці штурмом). Древні мури Дубенського замку пам'ятають набіги кримських татар у XV столітті, напади козацьких загонів Максима Кривоноса та російського війська у XVII. Вони залишались неушкодженими під час Північної війни 1700-1721 років, повстання Тадеуша Костюшка наприкінці XVIII століття та французько-російської війни 1812 року. Тут перебували гетьман Іван Мазепа, шведський король Карл XII, цар Петро I, полководці Суворов і Кутузов.

Тут зберігали свої багаті скарби князі Острозькі, а згодом – і нащадки Острозької ординації: князі Заславські, Сангушки, Любомирські. Тут, під охороною хоругв ординацького війська, надійно зберігались безцінні родинні архіви цих можновладців. Замок і нині зберігає таємниці та легенди тих століть. У XIV столітті у селі Дубен, яке входило тоді до Острозького округу, Федір Острозький спорудив невеликий дерев'яний замок. Князь Костянтин Іванович Острозький бачив перспективу Дубна як міста і у 1492-му звів кам'яний замок.



Маршрут – маршрутне таксі Костопіль- Рівне об 11:00 год. (далі через кожних 10 хвилин).

Автостанція «Чайка», маршрутне таксі Рівне-Дубно о 12:00 год.

Нині замок є популярним туристичним місцем, яке відвідують сотні громадян щотижня.

Кидюк Л., 32-С



Секрети краси



Ось і прийшла золотиста пора року, принісши дівчатам і жінкам певні проблеми. Отже, розглянемо правильний догляд за шкірою восени.

Регулярні температурні перепади, крижаний вітер, сухе, позбавлене вологи повітря в квартирах – все це з приходом холодів діє не з кращого боку на шкіру, отже і доглядати за нею в осінній період потрібно по-іншому, зовсім не так, як навесні або влітку.

Особливості догляду за різними типами шкіри восени

- Суха шкіра просто схильна до куперозу, і тому восени представницям цього типу шкіри потрібен особливий догляд за шкірою і її захист. Як тільки осінь почне показувати свою мінливу погоду, власницям цієї шкіри слід негайно почати користуватися зволожувальним кремом, в його складі також є жирні кислоти, саме ці складові і захищають її. І пам'ятайте, що перед виходом на вулицю потрібно змастити кремом обличчя, за півгодини. Інакше крем не встигне весь вбиратися і замерзне на холоді, пошкодивши шкіру.
- Людей з чутливою шкірою, також очікують осінні проблеми. Чутливість шкіри в цей період підвищується, сповільнюються процеси відновлення еластичних волокон і колагену. Тому за чутливою шкірою потрібен ретельний догляд, такий, як і за сухою.
- Стосовно людей з нормальною, жирною або комбінованою шкірою, то їм трохи пощастило і зимові морози не будуть сильно відображати свою дію на шкірі. Володарям цих типів необхідно дотримуватися загальних правил догляду за шкірою в осінній період:
 - ранок. Інтенсивне зволоження шкіри кремом, в складі якого є вітамін А або Е, а за півгодини до виходу на вулицю застосувати живильний крем. Для ранкового зволоження можна застосувати «Пантенол»;
 - вечір. Обов'язково використовувати крем з активною дією на шкіру, наприклад, відмінним рішенням буде кислотна сироватка. Не забуваємо очищати шкіру, можна зробити сольовий пілінг, потім побалувати обличчя живильною маскою і не залишайте без уваги свої губи, вони теж потребують догляду.

В наступному випуску я розповім про основні осінні проблеми шкіри та методи їх вирішення.

Король К., 32-С

"МедОк" - газета студентської молоді КФРДБМК

Над номером працювали:

Король К.
Корнійчук Ю.
Демушик М.
Власюк Д.
Кидюк Л.
Жабчик О.
Скрипник Н.

Адреса редакції:

35000
вул. Грушевського, 18
м. Костопіль
E-mail:
kost_medcol@ukr.net

