

*Quisque est faber sua fortunae*

Всяк — коваль свого щастя

# Мед



№ 5  
Жовтень  
2015

Костопільська філія РДБМК

kost\_medcol@ukr.net

## Сузір'я галактики Освіти

Я навчаюсь у нашому закладі вже третій рік і не розумію, як швидко минув час. Ще зовсім недавно я приєдналась до лав студентів-першокурсників, а тепер радію іншим, які вступають до нашого навчального закладу щороку. Будь-яке свято – це для нас, студентів, така довгоочікувана подія! Це час тривалої підготовки, багаточисельних репетицій... Але це того варте – результат подобається всім! Ось і нещодавно відбулись святкування Дня працівника освіти.



*Продовження на наступній сторінці...*

### У номері:

- Сузір'я галактики Освіти
- В здоровому тілі – здоровий дух
- Свята Покрова
- Хай запалає талантів багаття
- Прощавай, коледже мій

## У здоровому тілі - здоровий дух

Ця крилата фраза римського поета Ювенала залишається актуальною вже багато століть.

Дійсно, якщо людина здорова і активна фізично, то і настрої, і самооцінка у неї на висоті. Проте не завжди вдається вберегти здоров'я у дощові осінні дні. Хоча для цього потрібно дотримуватись декількох простих правил.

Найперше, потрібно знати, що **здоровий спосіб життя** з точки зору медиків - це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова - доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.

Отож, що потрібно робити щодня.

### 1. Снідати.

Сніданок, мабуть, найважливіший прийом їжі за весь день. З одного боку, це часом єдиний шанс отримати необхідну дозу кальцію, з'ївши свій ранковий йогурт, сир або молоко. А з іншого боку, досить поглянути на результати проведених досліджень, щоб побачити, що ті, хто регулярно снідає, рідше стикаються з проблемою ожиріння. В осінній період, коли є ризик застудитися, у раціоні кожного повинні бути часник і цибуля. Адаже ще в XIX столітті Луї Пастер довів, що ці овочі здатні вбивати бактерії, бо мають природний вміст фітонцидів. Не обійтись у цю пору і без меду, тому що цей продукт з давніх часів використовується як антибактеріальний засіб.

### 2. Здоровий сон.

Нормальний сон повинен тривати від 7 до 9 годин. Ті люди, які сплять менше, часто страждають нервовими розладами, ожирінням, діабетом і гіпертонією. Але якщо вам вдається налаштувати свій день так, щоб спати не менше 7-9 годин, то вже через тиждень ви побачите позитивні зміни в настрої і зовнішності.

### 3. Займайтесь спортом кожен день

Щоб бути здоровою людиною, потрібно займатися спортом якомога частіше, так як сидячий спосіб життя псує імунітет і створює букет проблем і хвороб. Кожної години роботи вставайте і робіть 10-хвилинну розминку, зарядку, походіть на свіжому повітрі або навіть побігайте, це допомагає розслабитися і відпочити від роботи, а також зберегти і поліпшити своє здоров'я.

### 4. Живіть позитивно і оптимістично

Якщо ви не знаєте, що потрібно робити, щоб бути здоровим, почніть змінювати свою думку про життя. Той, хто налаштований негативно і ненавидить життя, сам до себе притягує проблеми і хвороби. Любіть життя і всіх, хто вас оточує, тоді ви станете здоровими як фізично, так і психологічно. Вчіться допомагати людям, віддавати те, чого самі хочете отримати!



Радько Н., 21-с

## Сузір'я галактики Освіти

У читальному залі гуртожитка зібрались педагоги нашого коледжу, а також студенти та учасники заходу. Наше дійство дістало назву «Сузір'я галактики Освіти».

Найбільш яскравим сузір'ям є зірки «Мудрості». До нього входять: Жук О.П., Іваненко А.М., Мілоста М.М., Лазарчук М.П., Грохальська В.А. Десятки років свого викладання вони зустрічали тисячі молодих допитливих очей, в яких запалювали іскри любові до знань, щирість, милосердя, що перетворювало студентів у яскравих професіоналів своєї справи.

Також в нашій галактиці є сузір'я «Досвіду та професіоналізму»: Таргоній І.І., Святецька А.В., Багній Л.В., Рижа М.Й., Бородавко Т.І. Вони передають свої знання та вміння, уникаючи помилок.

Яскраво сяє сузір'я «Перфекціонізм»: Мовчан Р.М., Талащук В.М., Пінчук М.П., Марчук Т.Г., Гуревич О.Г. Це зірки, які прагнуть до досконалості та довершеності. Вони наполегливі, організовані, відповідальні педагоги. На них завжди можна покластись. Вони надійні, і якщо кажуть, що виконають завдання з максимальною якістю, то так і буде.

Старше покоління педагогів пов'язують всі свої надії зі своїми наступниками: Кудря Ю.П., Радько О.Б., Глуценко М.Я., Переходько П.Г. Саме надією нашого коледжу стали зірки сузір'я «Творчість та креатив», завдяки яким відбувається осучаснення атмосфери навчального процесу, вогнем своєї душі допомагають нам засяяти в усіх наших справах.



У найчисленніше сузір'я нашої галактики «Мужність і справедливість» входять:

Архипчук Ю.В., Іваськов Ю.П., Островський В.І., Удодік А.М., Лісецький М.О., Сенета С.Є., Чепурко І.Й., Вітковець В.П., Сидорович В.І. Це зірки, які уособлюють усі чоловічі чесноти, присвятили своє життя освіті, талановиті педагоги.

Ну і, звісно, не можливо не відзначити найяскравішу зірку галактики, красивого чоловіка і талановитого керівника. Без його любові до професії, без віри в свою справу, свій колектив, викладачів та студентів, коледж не мав би таких досягнень та результатів. Це наш директор – Носко І.П.

Варто подякувати студентам, які брали активну участь у створенні свята - нашим студентам-першокурсникам.

Ця талановита молодь показала свої вміння, здібності і забезпечила хорошим настроєм всіх присутніх у залі. Надзвичайно приємно згадувати виступ Кравчук Ірини, яка виконала ліричну пісню під гру на гітарі. Особливої уваги заслуговує шоу барабанщиць, які кожного разу демонструють все нові та яскраві виступи, що є результатом наполегливої співпраці дівчат та їхнього керівника Романа Сергійовича. Хвиля овацій та оплесків огорнула майстерно виконану пісню солістки Вербицької Олени (11-С) та дует Крутченка В.(11-С) і Кравчук І.(12-С).



Нікого не лишив байдужим виступ Віталія Яцути з групи 11-С, який прочитав поезію, присвячену викладачам, де порівнював їх із зірками, що світять на небі.

А на завершення свята приємно подивували хлопці: в оригінальний спосіб виконали пісню та вручили педагогам квіти.



Ось я коротко розповіла про те, як цього року відбувалось святкування Дня працівника освіти. Переконана, що наступного року теж буде цікаво і точно щось нове. Ну а я з нетерпінням чекаю наступної події і знаю, що на неї сподіваються усі – це День студента. А про нього читайте у наступному випуску.

## Свята Покрова

*14 жовтня - здавалося б, звичайний день, але ж ні, у цю днину вся християнська Україна відзначає свято - Покрову Пресвятої Богородиці. Воно вважається одним із найголовніших релігійних, національних, родинних свят осені. В народі його також називають "Третя Пречиста".*

Започатковане воно у Візантії, де було збудовано храм Пресвятої Богородиці на честь перемоги Константинополя над завойовниками (X століття). Це свято пов'язане з ім'ям святого Андрія. Коли місту загрожувала сарацинська навала, святий Андрій під час молитви побачив у небі Пресвяту Діву Марію у супроводі Івана Хрестителя та Івана Богослова, при співі великого хору святих. Богородиця підійшла до престолу, довго молилася і плакала, після чого розкрила над християнами свій омофор (покров). Коли видіння зникло, св. Андрій та Епіфан зрозуміли, що Богородиця прийшла, щоб врятувати місто. Таке заступництво Богородиці додало сил візантітям і вони дали достойну відсіч чужинцям.

В Україні загальновідомою ознакою Покрови є те, що вона покриває землю або листям, або снігом. Також до настання свята завершувався період сватань і приготування до одруження, який починався після Першої Пречистої.

До початку жовтня закінчуються усі найважливіші сільські роботи на землі. Зібраний урожай та більш-менш вільний час дають можливість для проведення весіль. Це найбагатніша пора для таких гулянь, початку вечорниць. Звідси беруть свій початок весільні осінні тижні. Згодом, під впливом християнства, виникла традиція, що дівчата, котрі бажали взяти шлюб саме цього року, мали побувати на святі Покрови у церкві і помолитися: «Свята Покрівонько, покрий мені голівоньку», «Мати-Покрівонько, покрий Матір сиру Землю і мене молоду», «Свята мати, Покровонько, накрый мою головоньку, хоч ганчіркою, аби не зостатися дівкою». Це свято — покровитель одруження, початок сезону на сватання та весілля, які закінчувались за два тижні до Пилипівського посту.

*14 жовтня також свято української військової честі та звитяги.* У серпні 1999 року Указом Президента України цей день було проголошено Днем Українського козацтва. Для козаків свято Покрови було найбільшим значущим святом. Цього дня у козаків відбувалися вибори нового отамана. Козаки вірили, що свята Покрова охороняє їх, а Пресвяту Богородицю вважали своєю заступницею і покровителькою. Запорізькі козаки мали на Січі церкву в честь Покрови Пресвятої Богородиці.

*Українська Повстанська Армія 30 травня 1947 р. проголосила празник Покрова своїм офіційним святом.*

*А 21 лютого 2015 року Президент України Петро Порошенко ініціював встановлення Дня захисника України, який святкується на Покрову 14 жовтня, державним святом.*

Слободянюк К., 31-с



**14 ЖОВТНЯ**

**свято Покрови  
Пресвятої  
Богородиці**

*Як ти гадаєш, чи пощастило тому студентіві, котрий вирвався із буденності і насолодився подорожжю чарівними куточками нашої країни? Та-а-ак, звичайно! Таку можливість маєш і ти, а для орієнтиру і заохочення спочатку переглянь ці чудові світлини.*



*Чаруючі таємниці  
кам'янець-подільських замків.*

*Найголовніше—не застрягнути у трубі!*



*А що б ви зробили, якби вимерли на вершині гори?*



Примак М., (31-С), Лобач Н., (21-С)

## Хай запалає талантів багаття

**29 жовтня у нашому коледжі відбувся конкурс, на який ми так чекали!** За традицією, перший курс представляв себе і свої таланти. У залі зібрались глядачі, які з нетерпінням чекали початку—а ось на коридорі трималась напружена атмосфера. Групи 11-С, 12-С, 2-А, 2-Б влаштували прекрасний виступ, чим забезпечили усім присутнім на святковому дійстві хороший настрій до кінця дня.

Першою дебютувала група 2-Б, яка скромно, але влучно показала себе, а також надала кольору для виступу різнобарвним вишиваним вбранням. Наступною виступала група 2-А та потішила нас цікавими номерами. Далі участь у конкурсі взяла група 11-С, яка спочатку підняла зал на “крилах лебедів” до неба, а потім розважала сценками. У залі панував вир емоцій, сліз від сміху та гучних аплодисментів. Група 12-С зробила акцент на подіях в Україні та запевнила, що “все буде добре!”.



**Також ми отримали такі відгуки:**

**Святецька Алевтина Василівна:** «В основному усе дуже добре: діти старались, готували номери, показали свою майстерність на сцені. Мене зворушив вірш про АТО, який декламувала Придюк Н. та пісня «Присягу двічі не дають» у виконанні Кравчук І. Групи 11-С і 12-С сподобались найбільше. Вони, звичайно, не артисти, лише перший курс, але мають сміливість вийти на сцену і хочуть показати себе. Похвально, що інші студенти внесли національний колорит вишиванок, українського фольклору і гуморесок.»

**Талащук Вероніка Миколаївна:** «Усі групи добре показали себе і в загальному я задоволена їхніми виступами. Усі досить креативно підійшли до представлення себе на сцені, що дуже зацікавило глядачів. Моя група сподобалась: вони відійшли від стандартів, взявши за шаблон КВН. Гра на гітарі також не залишила мене байдужою. На різноманітні вишиванки у групі 2-Б приємно було дивитись.»



**Глуценко Мирослава Ярославівна:** «Це свято є унікальним, бо дає можливість новоприбулим студентам коледжу познайомитись з ними — небуденними, і разом з тим - продемонструвати та розкрити свої таланти у чудовий спосіб. Результат — шквал позитивних емоцій, феєрія творчих здібностей, справжнє свято для всіх! На мою думку, яскраві таланти є у кожній групі, проте мені надзвичайно сподобались виступи 11-С та 12-С груп. Їхнє представлення було різноманітним на таланти, довершеним. А найбільше мене зачарували лірична пісня у виконанні Вербицької Олени та Кравчук Ірини. Також на біс хотілось попросити учасників

гумористичної сценки «Знімається кіно»».

**Впевнена, що з такою творчою молоддю розвиватиметься і процвітатиме не лише наш коледж, але й уся Україна!**

**Бабій С. 22-С**

## Прощай, коледже мій

Проїшли швидко два роки, і ось випускники відділення «Акушерська справа» презентують себе з творчого боку.

Прощальна година «**Ми землю засіваємо добром...**» зібрала теплий навчальний колектив, студентів.

Яскраві виступи самобутнього «Лісапедного батальйону» 4-А групи, під керівництвом Жилки Катерини, не залишили байдужими ні студентів, ні викладачів.

Ніжні романтики групи 4-Б Гойчук Микола, Савицький Сергій, Остапович Анастасія, Мосійчук Наталія, Такачук Юлія зачепили найтонші струни душі.

**В добру путь вам, дорогі випускники!**

**Радько О.Б.**



## "МедОк" - газета студентської молоді КФРДБМК

Над номером працювали:

Левчук Ігор  
Слободянюк Катерина  
Примак Марина  
Бабій Світлана  
Дубич Інна  
Скрипник Наталія  
Радько Наталія

Адреса редакції:  
35000  
вул. Грушевського, 18  
м. Костопіль  
E-mail:  
kost\_medcol@ukr.net