

Al iena vitia mel ius vident homines,

Чужі недоліки люди краще бачать, ніж свої

Мед



№ 15
Квітень
2017р.

Костопільська філія РДБМК

kost_medcol@ukr.net

Вміння дарувати добро



Цей прекрасний день – 27 квітня – подарував нам не тільки тепле сонечко, а й гарний настрій. А все завдяки нашим групам-випускникам 41-С і 42-С. Саме вони підготували для студентів, викладачів і

для всіх гостей прощальну виховну, яка мала назву «Вміння дарувати добро».

Продовження на наступній сторінці..



У номері:

- Вміння дарувати добро
- Go jazz
- Танець—мати всіх мистецтв
- ЧистоFest
- Подбаймо про місто майбутнього
- Хвилинка з викладачем
- Секрети краси



Кожна людина має свої музичні вподобання: комусь подобається поп-музика, комусь рок, комусь регі і т.д., але, без сумніву, усі знайдуть творчу насолоду у музиці людської душі — джазі. Цей стиль обумовлює мир у всьому світі, єднання держав і рівність рас.

А зародився він наприкінці 19 ст. у США у містечку Новий Орлеан. З тих пір все людство пізнало справжню живу музику. А починаючи з 2012 року, 30 квітня було прийняте Міжнародним днем джазу. Це свято утвердили наприкінці 2011 року на Генеральній конференції ЮНЕСКО, і з тих пір воно набуває широкого загалу у всьому світі — у різних державах і на різних континентах, адже джаз - це злиття культур і традицій як європейського, так і афроамериканського народу. Поєднання абсолютно інших думок і життєвого досвіду зумовило створення такої прекрасної, натхненної музики, яка має за мету єдність, мир і злагоду між усіма людьми.

Отже, слухаймо, розвиваймося, а також святкуймо цей день і дух великої сили єднання допоможе нам побороти усі негаразди і труднощі у нашому житті!

Видатні виконавці: Гербі Манн, Джеймс Муді, Даяна Кролл, Луї Армстронг, Джамала, Пікеардійська Терція, Брати Блюзу.



Слободянюк К. 41-С

Вміння дарувати добро



Упродовж всього заходу у залі була неймовірна атмосфера, лунав сміх та оплески. І хоч прощання – це завжди сумно, наші випускники зробили все можливе задля того, щоб підняти настрій присутнім.

Здавалося б, чотири роки – це досить довго. Але, як виявилось, час невпинно лине, і ось ми вже випускники. Залишилось зовсім небагато: сесія, практика, крок-М – і ми покинемо стіни вже такого рідного ля нас закладу. Не будемо прокидатися рано та поспішати на пари, не будемо бачити своїх одногрупників та викладачів. Когось чекає робота, а когось, можливо, і сім'я. У кожного свій шлях, але ще поки ми – студенти, і тому намагаємося залишити частинку себе в історії нашого закладу.

Отож, прощальний вечір був дуже різноманітним. Випускники співали пісень, танцювали, показували гуморески, проводили цікаві вікторини, а також дарували чимало теплих слів як студентам, так і ви-

кладачам, а також, звичайно, нашому кожному коледжу.



Прощатися зовсім не хочеться, багато хто не готовий викреслити цей час із життя, але ми не стоїмо на місці, ми рухаємось, і колись, вже на зустрічі випускників, зібравшись разом біля стін училища, ми ще не раз згадаємо наші такі цікаві і незабутні студентські роки!



Слободянюк К., 41-С

Танець—мати всіх мистецтв



Танець – один з найпрекрасніших видів мистецтва, одна з найдавніших мов, оволодіти якою за бажання може кожен з нас. Він є вираженням емоцій, почуттів, розповіддю про події колишнього і майбутнього за допомогою музики, пластики, жестів.

29 квітня весь світ, в тому числі і Україна, святкували День танцю. Не минуло це свято і наше місто. У рамках фестивалю Чистofest, який проходив у РБК, відбувся концерт, на якому були представлені різні танцювальні групи та виконавці. Двома номерами порадував Молодіжний ансамбль сучасного танцю «Феєрія», ми насолодилися міксом бальних танців у виконанні «City-dance»-студії, також мали можливість побачити справжній бі-батл, 2 східних танці та ще багато постановок. У заході також брали участь

студенти нашого коледжу.

Справжньою кульмінацією став віденський вальс та танго у виконанні Булгака Івана та його прекрасної партнерки – Анни.



"Вона чекала, а він запізнювався. Вона хотіла танцювати вальс, а він грав у пейнтбол. Та врешті вони зустрілися". Ця пара здивувала всіх своєю пристрасною, грацією та технікою виконання. Вони зуміли досконало передати глядачу свої емоції та почуття, дозволили поринути в цю фантастичну атмосферу та відчувати, що являє собою мистецтво танцю.

Загалом концерт пройшов чудово, всі отримали тільки позитивні враження.

Отож, танцюймо!



Власюк Д., 22-С

ЧистоFest



LDU (Let's do it Ukraine)- це чудова акція з прибирання країни та закликання всіх до чистоти довкілля. Цього року я була головним координатором локацій. Спочатку було важко та боязко, тому що на такій «посаді» потрібно налагоджувати контакт з владою та спонсорами. Було багато важливих деталей, які потрібно було швидко виконувати: реклама, збір людей, розподілення їх по локаціях.

Збір учасників заходу відбувся 29 квітня на 10 годину. Цього року долучилось не багато активістів (близько 80). Ми були змушені відмінити прибирання на двох віддалених ділянках. Прийшли працівники різних організацій, які допомогли рукавичками, пакетами та робочою силою. Після прибирання на кожну локацію приїжджала машина для вивезення сміття та розподілення його: що на переробку, а що просто у смітник.

LDU закінчилась о 13:00. Після цього у нас було 3 години, щоб привести себе до ладу та підготуватися до фестивалю. На ЧистоFest була розважальна програма як для дітей, так і для дорослих: клоуни, мильні бульбашки, хенд- мейди, виставка картин та драйвова жива музика.

За допомогою Let's do it Ukraine ми не тільки змогли країні стати трішечки чистішою, а й почали розвиватися і відкрили себе з іншого боку. І, знаєте, коли робиш рідний край чистішим, бачиш на власні очі, скільки і справді є сміття і яку шкоду воно завдає довкіллю, — смітити вже просто огидно.

Від усієї команди LDU закликаємо вас робити світ трішечки добрішим та чистішим !

Кіптель Д., 12-С



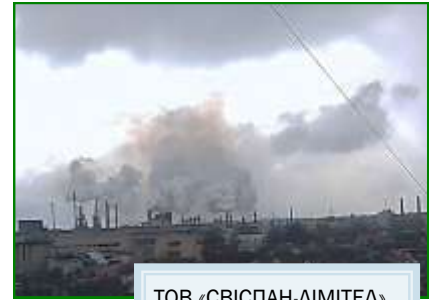
Подбаймо про місто майбутнього



Коли ми говоримо про природу, ми говоримо про свою землю, про свою Батьківщину. Земля – наш великий спільний дім. І від того, наскільки в ньому все добре, залежить здоров'я та добробут кожного з нас. Таким домом для нас є красиве та мальовниче

містечко Костопіль.

Повітря дуже важливе для нашого життя, воно допомагає жити та існувати усьому живому. Отож, однією з найбільших проблем міста є його забруднення, а саме діяльністю заводу ТОВ «СВІСПАН-ЛІМІТЕД», Костопільського ветсанзаводу. На щастя, керівництво цих підприємств презентувало проект, який передбачає встановлення очисних фільтрів, що зменшать задимлення навколо підприємств утричі, а викиди пилу—удвічі.

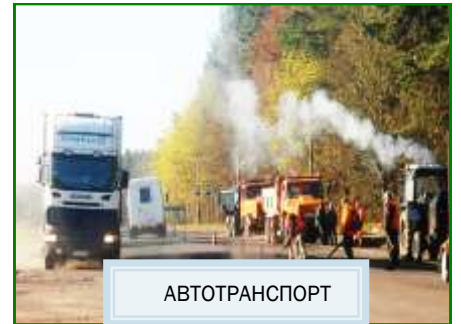


ТОВ «СВІСПАН-ЛІМІТЕД»



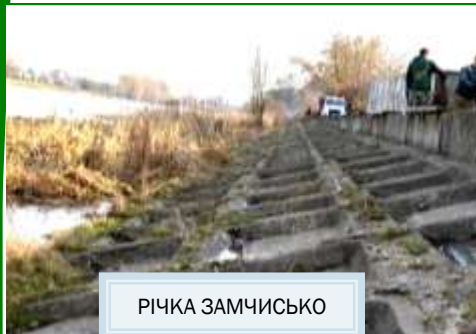
«УКРВЕТСАНЗАВОД»

Забруднення відбувається також і в результаті викидів з автотранспорту, спалювання трави, сміття, опалого листя. Я переконана, якщо насаджувати більше дерев, кущів – вони збагачуватимуть повітря киснем, зроблять його чистішим і свіжішим, а ще й такі насадження можуть бути справжньою окрасою міста. До слова, Костопіль є одним з небагатьох в Україні, де ростуть вишукані японські сакури Піссарді, у посадці яких брали участь наші студенти.



АВТОТРАНСПОРТ

Також важливою є й проблема забруднення річки Замчисько. Через злив бруднот у воду санепідемслужба заборонила в ній навіть купатися. Вирішити проблему чистоти вод, які через значне забруднення втрачають здатність до самоочищення, не вкладаючи значних коштів—не можливо. Проте дещо у цій ситуації може зробити кожен із нас, а саме: не за-



РІЧКА ЗАМЧИСЬКО

смічувати водойми побутовим сміттям та каналізаційними стоками, використовувати якомога менше хімічних засобів для прибирання будинку (натомість застосовувати не менш ефективні оцет і питну соду), не змивати ліки в каналізацію.

Побутове сміття—одна з не до кінця вирішених проблем Костополя. Державні установи не завжди можуть зарадити цій ситуації, тому давайте дбайливо ставитися до нашого міста. Кожен з нас може зробити перший крок просто викинувши сміття у сміттевий бак.

Отже, спробуйте реалізувати ці шляхи у своєму житті, і разом ми зможемо зберегти чарівність і життєдайність нашого рідного міста!

*Король К., Кравчук І., 22-С
Жабчик О., 21-С*



Хвилинка з викладачем

Наступним гостем нашої рубрики стала викладач анатомії та патоморфології, прекрасна жінка та любляча матір двох дітей Кудря Юлія Петрівна.

Народилася 17 січня 1976 року в м. Костопіль у сім'ї вчителя фізичної культури та бухгалтера, а також Юлія Петрівна має брата. З раннього дитинства батьки прищеплювали дітям любов до спорту та здорового способу життя. В родині панувала творча атмосфера, адже тато Петро був художником. Маленька Юлія з дитинства була дуже творчою дитиною, відвідувала художній гурток, любила малювати, займалася ліпленням, тому мріяла стати в майбутньому скульптором або художником.



Шкільну освіту здобула в Костопільській ЗОШ №1 ім.Тараса Шевченка. Улюбленими шкільними предметами були природничі, гуманітарні науки та креслення. Вчилася добре, була дуже старанною, дисциплінованою ученицею. Після закінчення школи Юлія Петрівна вступила до Костопільської філії РДБМК. На жаль, мрія стати скульптором так і не здійснилась, адже батьки хотіли бачити доньку медичним працівником. Улюбленими предметами у коледжі була терапія, хірургія, акушерство, анатомія. Згадкою зі студентських років є дружна група, в якій всі одне одного цінували, підтримували, допомагали та й досі спілкуються.

Після коледжу вступила до НМУ ім.Богомольця в м.Києві на спеціальність «Лікувальна справа». Під час навчання вийшла заміж за Кудря Олега Володимировича., який навчався в університеті на стоматологічному факультеті. Зі своїм майбутнім чоловіком Юлія Петрівна познайомилась у репетитора з фізики перед вступом до університету, зав'язалась дружба, яка згодом переросла у кохання. Через деякий час в молодій сім'ї народилася донечка Машенька. На жаль, через декілька років їхні життєві шляхи розійшлися. На даний час у житті Юлії з'явилась друга половинка — вони живуть у громадянському шлюбі. Старша дочка навчається і працює на даний час у місті Києві, а син Михайло вчиться у 5 класі. Також невід'ємним членом родини є висловухий британець Кузя, якого вони дуже люблять.



З великої кількості професійних напрямків Юлія Петрівна обрала кафедру судмедекспертизи, де вона пропрацювала один рік на інтернатурі. Згодом перекваліфікувалась на терапевта, але за спеціальністю не працювала. З 2003 року працює викладачем анатомії, фізіології та патоморфології у Костопільському медколеджі. Зі слів Юлії Петрівни робота їй подобається. Студентам вона радить вчити анатомію в першу чергу для себе, для свого здоров'я та саморозвитку, тому що анатомія — це основа нормальної життєдіяльності тіла. Мотивацією для них мають бути слова: «Я сам себе пізнаю». Свій предмет вона намагається подати у цікавій формі для того, щоб студентам було легше вивчити матеріал.



У вільний час займається спортом (відвідує спортивний зал), захоплюється дизайном і психологією. Протягом життя керується словами з Біблії: «Не бажай ближньому того, що не бажаєш собі самому», оскільки переконана, що все вертається бумерангом. Коли ми запитали про плани на майбутнє, Юлія Петрівна відповіла, що хоче повністю змінити своє життя, а саме: місце проживання, роботу, знайти себе в новій справі, прагне саморозвитку. Улюблені кольори: червоний, фіолетовий, серед напоїв — кава, а з їжі — фрукти, вівсяна каша, риба. За знаком гороскопу козеріг.

На заняттях анатомії, фізіології та патоморфології, зі слів студентів, завжди цікаво, досить легко засвоюється новий матеріал та справедливо оцінюються знання!

Король К., Корнійчук Ю., 22-С

Секрети краси

Здавалося б, ну нарешті прийшло літо, і наша, втомлена від суворої зими шкіра, може насолодитися довгоочікуваним сонечком. Але не варто розслаблятися. Літо - це не лише яскраві фарби, засмага біля моря і теплі вечори; це ще і пил, і сухість, і "шкідливий ультрафіолет". Сьогодні ми поговоримо про те, як доглядати за шкірою протягом спекотних літніх місяців, щоб залишатися красивою і молодою. Отже, почнемо.



Що ж треба нашій шкірі влітку? Відповідь одна - м'яке очищення, догляд та захист. Щоб насолодитись сонцем без шкоди для шкіри, необхідно виконувати деякі правила догляду за шкірою обличчя влітку.

Правила догляду за шкірою обличчя влітку.

Очищення шкіри обличчя: влітку сальні залози працюють набагато активніше, тому необхідно забезпечити шкірі гарне очищення. Шкіру обличчя двічі вдень потрібно очищати з водою і спеціальним засобом. Пам'ятайте, що мило сушить шкіру, тому краще обходитися без нього, можна використовувати косметичне молочко. Навіть для найчутливішої шкіри, у літню спеку, потрібні умивання з водою. Без гарного очищення через піт та пил шкіра вкривиться висипом. Для жирної шкіри, окрім води, потрібно використовувати скраб. Якщо обличчя спітніло, ні в якому разі не тріть його, це може викликати подразнення, бажано завжди мати сухі серветки, ними обережно промокнути піт.

Зволоження шкіри обличчя влітку: найважливіший етап під час догляду обличчя влітку - постійне зволоження. Багато денних кремів містять сонцезахисні фільтри, які захищають шкіру від ультрафіолету. Влітку глибокого зволоження потребує як суха, так і жирна шкіра. У спеку, нічний крем потрібно замінити на ультра зволожувальний, щоб допомогти шкірі пережити важкий літній період.

Маски для догляду шкіри обличчя влітку: один раз на тиждень побавте свою шкіру зволожувальною маскою із літніх фруктів, ягід та овочів. Для жирної шкіри в маску можна додати йогурт, а для сухої - сметану. Така процедура допоможе шкірі поповнити запас вітамінів та розгладити "літні" зморшки. **Рекомендую такі масочки:**

- ◆ Розширені пори жирної шкіри добре стягне маска зі свіжих помідорів з додаванням кількох зварених зелених горошин. Наносимо на 30 хвилин, після чого змиваємо теплою водою.
- ◆ Маска з ягід - полуниці, смородини, малини (рекомендовано для догляду за сухою шкірою): протираємо ягоди через сито, отримане "пюре" наносимо на обличчя на 20 хвилин, потім змиваємо водою. Ягідні маски освіжують, зволожують, живлять і тонізують суху шкіру.
- ◆ Маска з огірка, натертого на тертці або нарізаного кружечками, має тонізувальну та відбілювальну дію, корисна під час догляду за шкірою з розширеними порами. Пам'ятайте, таку маску не можна використовувати для сухої шкіри.
- ◆ Маска з моркви (для нормальної шкіри) освіжає, тонізує, світлій шкірі надає легкий відтінок засмаги. Натри моркву на дрібній тертці, змішай із яечним білком, додай одну чайну ложку оливкової або персикової олії. Суміш наклади на обличчя і шию на 10-15 хвилин.

Косметика для догляду шкіри обличчя влітку: у літній час краще відмовитись від використання тонального крему та пудри. Залиште своїй шкірі змогу дихати. Взагалі, влітку намагайтесь використовувати якомога менше косметики.

Поради для догляду за шкірою влітку:

- Пийте багато води, це допоможе не лише вашій шкірі мати гарний вигляд, а й нігтям та волоссю.
- Правильно харчуйтесь, відмовтесь від важкої їжі, включіть у раціон більше овочів та рибних страв.
- Носіть із собою спреї і постійно освіжайте обличчя.
- У спеку одягайте на голову капелюх з широкими полями, яка не даватиме потрапляти сонцю на ваше обличчя.



*Насолоджуйтесь
літом
і будьте гарними!*



Король К., 22-С



"МедОк" - газета студентської молоді КФРДБМК

Над номером працювали:

Король К.
Корнійчук Ю.
Слободянюк К.
Кравчук І.
Жабчик О.
Кіптель І.
Власюк Д.
Демушик М.
Скрипник Н.

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