

Костопільська філія РДБМК

kost_medcol@ukr.net

Сміємось на здоров'я

1 квітня відзначаємо Міжнародний день сміху або День дурня.



До цієї події маємо приповідку:

«Перше квітня – брехня воєсвітня!». Але посміхатися не забуваймо не лише цього дня.

Сміх – найкращі ліки в світі.

Що тільки не вивчає сучасна наука! Ось наприклад, гелотологія! Ви знаєте, що це таке? Гелотологія – наука, що досліджує вплив сміху на людський організм.

Багато народів вдавалися до цілющої сили сміху при лікуванні хворих фізичними і психічними недугами. Лікарі середньовіччя наказували своїм знеможеним володарям блазнівські забави, щоб прискорити їх одужання.

Сміх – панацея майже від усіх хвороб. Він покращує настрій і самопочуття.

Іноколи заряд позитиву від вдалого жарту супроводжує нас цілий день.

Сміх змушує одночасно рухатися 80 груп м'язів. Деякі вчені порівнюють 1 хв сміху з 25 хв занять фітнесом, а також 5 хв сміху замінюють 40 хв відпочинку.



Про користь сміху говорили багато відомих людей. Франсуа Рабле, французький письменник XVI ст., у своїх медичних практиках висловлював ідеї про вплив сміху та веселого настрою на фізіологічні процеси. Він навіть наказував хворим разом з іншими призначеннями читати свій роман «Гаргантюа і Пантагрюель», повного «сміхотворних дивацтв, солоних жартів і непристойностей».

Гумор у нашому житті не менш важливий, як повітря, їжа і вода. Він – незамінний помічник у складних ситуаціях. Якщо людина вміє посміятися над собою і подивитися під іншим кутом на проблеми, вона ніколи не опустить руки, а долатиме труднощі з оптимізмом.

Ці факти надихнуть вас на посмішку:

1. Сміх – найкращі ліки від депресії. Всього одна хвилина сміху здатна замінити цілий сеанс релаксації.

2. Сміх сприяє поліпшенню фігури. 10-15 хв сміху спалюють калорії, які ви витратили б у залі за 30 хв.

3. Сміх стимулює імунну систему. Доведено, що люди, які дуже люблять посміятися, рідше хворіють.

4. Сміх діє заспокійливо на нервову систему.

5. Сміх здатний омолоджувати шкіру. Щирий сміх приводить в тонус м'язи обличчя, забезпечує прилив крові до шкіри, в тому числі і додаткове харчування, здоровий рум'янець і пружність.

6. Сміх дуже корисний для серця. Веселі люди на 40% менше страждають серцево-судинними захворюваннями, ніж похмурі.



У номері:

- Сміємось на здоров'я
- Рухайся більше – проживеш довше
- Свівець свободи і любові
- Біль України
- Важливий біотоп – болото
- Поїхали з

Отож, сміймося на здоров'я!

Дзюбак І., Скрипник Н., 21-С

Рухайся більше – проживеш довше

Щорічно у нашому медичному коледжі відбуваються змагання з волейболу, 2016 рік — не виняток. Протягом 2-ох тижнів з 14 по 28 березня у спортзалі відбувалася запекла боротьба між студентами. Гарний настрій, позитивна енергетика і справжній командний дух панували на спортивному святі. В змаганнях брали участь понад 100 студентів, які зібрали велику кількість вболівальників. На майданчику учасники демонстрували гарне володіння технічними прийомками з волейболу: контроль м'яча, сильні та влучні удари, складні підбори, жорсткі блоки.



Але в підсумку, що засвідчив результат турніру, у всьому цьому не було рівних команді групи 2-Б (учасники: Бородій О., Броцюк М., Громик В., Ляшук С., Мазур М., Потер О., Сад І., Семенов Т., Харчук Д., куратор – Корчашкіна М.М.), які вибороли **1 місце** з поразкою лише 1 команді.

II місце посіла група 31-С (учасники: Усач О., Рябков А., Левчук І., Лазарчук М., Кузьміч І., Бушак І., Машинко А., Харчук М., Ткачук О., куратор – Валгий Л.В.).

III місце — група 2-А (учасники: Гинайло К., Залузна О., Ольховик Л., Поліховська М., Сич В., Ткачук М., Білан Д., куратор – Талашук В.М.).

Переможців та призерів нагородили щирими привітаннями і грамотами.

Група 2-Б активно пропагує здоровий спосіб життя, адже у студентські роки заняття спортом є особливо важливі - вони спрямовані на покращення фізичної підготовки, профілактики захворювань, які можуть розвинути в старшому віці. Отож, не забувай:

«Рухайся більше – проживеш довше».

Симова, 2-Б

Співець свободи і любові

Нещодавно відбулась урочиста подія, присвячена титану думки і праці - Іванові Франку - людині, котра уособлює цілу епоху української культури і змогла проявити свою геніальність у різних жанрах літератури. На відкритій виховній годині були присутні як студенти, так і викладачі. Свято було насичене різноманітними виступами: майбутні медичні працівники детально і у цікавій формі ознайомили нас з життєвим та творчим шляхом Каменяра, а також продекламували вірші, які були присвячені великому поетові.

З-поміж переліку учасників хотілося б виокремити Вербицьку Олену (група 11-С), котра виконала пісню "Човен": Вона співала її дуже щиро та натхненно, і, як результат, отримала безліч оплесків, а дехто в залі навіть заплакав...

У свою чергу, заступник завідувача філії з виховної роботи Бородавко Т. І. висловила подяку учасникам дійства та запропонувала заспівати пісню "Ой ти, дівчино, з горіха зерня...". Зал підтримав її ідею, тому і студенти, і викладачі виконали її, як то кажуть, "від чистого серця".

Загалом, дійство пройшло дуже вдало і залишило лишень позитивні емоції. Усі дізналися щось нове про одного із найкращих українських поетів та змогли насолодитися прекрасними виступами. Отож нам варто пам'ятати Великого Каменяра, цікавитись його творчістю та цінувати її.



Красчук І., 12-С

Біль України



Минуло 30 років, а чорний день чорнобильської трагедії продовжує хвилювати людей: і тих, кого він зачепив своїм недобрим крилом, і тих, хто пізніше народився далеко від окридженої землі. Цей день не минув безслідно – він розподив по світу багато лих і буде завжди об'єднувати всіх одним спогадом, однією печаллю, однією надією.

Як саме ми йшли до трагічних квітневих днів 1986 року, коли атомна сила вирвалася з-під влади недбайливих господарів?

У ніч на 26 квітня 1986 року відбувся вибух на четвертому енергоблоці, що спричинив викид в атмосферу величезної кількості радіоактивних речовин, який дорівнював потужності 300 Хіросімі! Нещадного ураження зазнали близько 600 000 осіб, насамперед ліквідатори катастрофи. Чорнобильська катастрофа вважається найбільшою за всю історію ядерної енергетики, як за кількістю загиблих і потерпілих, так і за економічним збитком.

З часом над четвертим реактором було споруджено «саркофаг», який утримує розповсюдження радіоактивних речовин. Але він поступово руйнується, і над світом знову нависає загроза. Тому країни Європи та США погодились допомогти, збудувавши над енергоблоком так звану «арку» у листопаді цього року.

Дякувати Богу, наша держава та весь світ допомагають тим, хто знав радіаційного впливу в результаті вибуху на ЧАЕС. І зараз «чорнобильці» мають різні шляхи, іздять до санаторіїв, лікуються. Але де гарантія, що ця трагедія не повториться? **Тому, люди, будьте пильні й обережні, адже безвідповідальність породжує велике горе!**



Демушик М., Красчук І., 12-С

Важливий біотоп – болото

Мабуть, у кожного зі словом «болото» виникають асоціації чогось виправданого, неприкрашеного. Ми навіть не знаємо, що ця водойма може бути корисною. Відомо, що болото м називають надмірно зволоженою ділянкою землі.

Важливість цих біотопів у тому, що:

- завдяки можливості поглинання великої кількості вологи, болота допомагають попередити наводнення,
- зарослі тростиняки очищують воду;
- болота виділяють у декілька разів більше кисню, ніж дерева;
- внаслідок накопичення осадових порід на берегах річок утворюється родючий ґрунт.

А чи знаєте ви, що болотам загрожує небезпека зникнення з лиця Землі? Їх осушують, забруднюють, засипають гравієм. А ще на великих торфовищах сьогодні масово добувають торф. Відомо, що болота населяють багато в киді тварин та рослин, а також різноманітні птахи, що знаходять поживу і місця для гніздування тільки там.



Сьогодні вони, в результаті неблагості людей, на межі зникнення. Вже буквально за декілька років у нас не буде можливості минуватись такими представниками природи, як: 1) Сонник болотний, 2) Кульон, 3) бабка Коромисло, 4) жаба болотна, 5) чайка, 6) видра звичайна (див. зліва направо).

На мою думку, навіть невелике болотце може стати заповідником природи. Як відомо, охорона такого кляптика землі в нашій державі — нелегка справа. Отож, відчувати відповідальність і вживати усіх заходів безпеки задля збереження Природи повинні не лише влада та природоохоронні організації, але й кожен з нас!

Мальчик О., 21-С

Поїхали з нами

Вас вітає нова рубрика - "Поїхали з нами". У ній ми будемо регулярно повідомляти про найвизначніші місця нашої країни та докладно розповідати, чому саме там неодмінно слід побувати. У нашого покоління є можливість ближче познайомитися з величчю та неповторністю Батьківщини, тож не будемо таку нагоду втрачати. Доторкнемося до глибин історії і осягнемо сучасність, помилуємося красою славетної землі, оспіваної у піснях, уславленої у легендах і переказах.



Отож, поїхали!

Не будемо далеко ходити - наш західний регіон по-особливому багатий земними цедротами: незвичайними краєвидами з оксамитовими лісами, повноводними річками, сосновими борами та дубовими галями, чистими життєдайними джерелами та незвіданим **Острівцем Кохання**, про який ми сьогодні й розповімо.

Завітаємо до міста Тернопіль. Тут є багато цікавих туристичних місць, але найромантичнішим та найкрасивішим серед них,

безумовно, вважається Острів закоханих посеред Тернопільського ставу.

Мальовничий острівець з романтичною атмосферою було утворено під час відновлювальних робіт після Другої світової війни.

Потрапити туди можна човном або спеціально зробленим місточком, що сполучає острів з парком. Узимку, коли Тернопільський став замерзає, дістатися можна навіть пішки кригою.

Серед жителів міста існує легенда – якщо закохана пара вдивлятиметься у гладь озера, то у віддзеркаленні вони можуть побачити своє майбутнє.

Острівець Кохання – кольорове диво серед сірої буденності життя. Він чудово підійде для того, щоб провести уїк-енд разом зі своєю половинкою, познайомитися з різними цікавими людьми, які шукають тут натхнення для своєї творчості, відпочити з друзями та просто гарно провести час.

Щоб дістатися до мальовничого куточка, не потрібно багато часу та грошей. Кожен студент може відвідати Острівець Кохання, маючи бажання та незначні заощадження, тим більше, що маршрут та кошторис подорожі ми вже склали:

Маршрут: пункт відправлення—автостанція Костополя, маршрутне таксі "Кузнецовськ—Тернопіль", час відправлення-10:25 (щодня). Прибуття—автостанція Тернополя, 15:20 (вартість квитка-90 грн, в один бік).

Дістатися по місту: маршрутне таксі №25, вартість проїзду-3 грн, зупинка "Гідропарк, о. Кохання"

P.S. Оголошується конкурс у студгазеті на найкращу світлинку з місця подорожі. Лише відвідайте мальовничий куточок, зафіксуйте какову мить і поділіться незабутніми враженнями з усіма.

Премію подорожі!

Демушик М., Кидюк Л., 12-С

"МедОк" - газета студентської молоді КФРДБМК



Над номером працювали:

Слободянюк Катерина
Левчук Ігор
Примак Марина
Скрипник Наталія
Дзюбак Ірина
Бородій Оксана
Мельник Олександра
Демушик Мирослава
Кравчук Ірина
Кидюк Люба
Танасюк Андрій

Адреса редакції:

35000
вул. Грушевського, 18
м. Костопаля
E-mail:
kost_medok@ukr.net