



СТУДЕНТ

Газета студентов и преподавателей

№ 2 (50) декабрь 2012 г.

Волоколамского колледжа права, экономики и безопасности



Подходит Новый год Змеи,
Вернее, подползает!
И много счастья и любви
Змея нам обещает!
Она таинственна, умна
И очень проницательна!
Поможет нам вести дела,
Как никогда, блистательно!
Без грусти и забот прожить
Желаем этот год!
А Змейка будет сторожить
Вас от любых невзгод!



Победителям - поездка по Золотому кольцу

Студенты 3 курса специальности «Пожарная безопасность» по итогам 2011/2012 уч. года заняли 1 место в соревновании между группами колледжа, а Большаков Виктор и Милованова Анастасия стали Студентами года. Все ребята были награждены поездкой по «Золотому кольцу».

В течение двух дней мы посетили древние города России: Кострому, Переславль-Залесский, Ярославль, Ростов Великий.

Из четырех городов большее впечатление оставила **Кострома**, датой основания которой официально считается 1152 год. Дату предложил историк В. Н. Татищев, связав это событие с деятельностью Юрия Долгорукого на северо-востоке Руси.

В Костроме у нас была продолжительная экскурсия по центральной площади города, от которой три главные улицы расходятся лучами и образуют веер.

Профессиональный интерес вызвала *пожарная каланча* – выдающийся памятник архитектуры эпохи классицизма, главное украшение Сусанинской площади. Построенная в 1824-1827 гг. калан-

Обитель сыграла заметную роль в событиях Смутного времени. В честь монастыря названа найденная там Ипатьевская летопись. Монастырь основан в 1330 г. татарским князем Четом, предком Годуновых. Здесь погребены основатель Чет и Иван Сусанин, отдавший жизнь за царя. На территории монастыря сохранилось множество исторических построек - Троицкий собор (1652), палаты бояр Романовых, звонница, построенная на средства Годуновых и др.

Ростов - один из древнейших городов в стране, считающий свой возраст с 862 года, когда о нём было впервые упомянуто в летописи. Таким образом, в этом году город отметил своё 1150-летие. Город часто называют Великим, чтобы отличить его от Ростова-на-Дону.

Классикой не только русского, но

В **Ярославле** мы побывали в частном музее «Музыка и время». В первом зале мы увидели очень много музыкальных инструментов: граммофоны, патефоны, всевозможные музыкальные шкатулки, шарманки, механическое пианино. Все это не просто предметы - они живут. Например, можно послушать, как звучит шарманка. Это не просто шарaban-барaban. Это мини-орган.

Граммофон сто лет назад стоил столько, сколько стоили три коровы. Дорогой инструмент! И приобрести такой граммофон мог далеко не каждый. На деревне, дай бог, если приходился один-два граммофона, поэтому и танцы под граммофон танцевали. Такое было время... Купцы везли трубы издалека, из-за тридевять земель. По дороге трубы мялись, купцы ругались, но всё равно везли. Позднее конструкция граммофона усовершенствовалась. И тогда из Германии стали привозить бес-трубные граммофоны.

Увидели мы патефон Сталинского времени, 50-ых годов. Патефонная музыка разошлась тогда по всем домам, по городам и деревням. Да и во фронтовых землянках звучали небольшие патефончики.

Во втором зале сплошь часы. И все они работают, но показывают разное время. Так задумано, чтобы на протяжении всей экскурсии людей сопровождал бой старинных часов. Так они отмеряют каждый шаг жизни.

Слышали поверье? Если есть колокольчик в доме – значит будет добро, благополучие, много-много денег. Колокольчик дом охранял от пожара, издавна изгонял злых духов, воров, болезни. В музее почти две тысячи колокольчиков.

В следующем зале – утюги. Коллекция подобралась немалая - 351 утюг. Есть такие утюги, от которых мы просто пришли в восторг. Первый утюг в России, оказывается, вообще был деревянный.

В общем, здорово прошла наша поездка. За пару дней, хотя и устали, но получили много впечатлений.

Алена Романова, Мария Щепелева



ча вызвала восхищение у побывавшего в Костроме с визитом императора Николая I («Такой у меня в Петербурге нет!»), после чего за ней закрепилась слава лучшей пожарной каланчи российской провинции. Во второй пол. XIX века каланча несколько раз перестраивалась. В 1860-х гг к зданию были пристроены обширные боковые крылья для размещения в них пожарного депо. Пожарная каланча практически все время своего существования использовалась только по назначению, и даже до недавнего времени здесь продолжало размещаться областное управление пожарной охраны.

Мы посетили *Свято-Троицкий Ипатьевский мужской монастырь*.

и мирового искусства стали архитектурные памятники Ростова, в частности постройки бывшего Архиепископского дома XVII в. — *Ростовский кремль*. Мы его хорошо помним по фильму «Иван Васильевич меняет профессию» - резиденция Ивана Грозного.

Издавна считается, что в угрожающем или уже в начавшемся пожаре не может быть сильнее помощи, чем подмога – чудотворная икона «Богоматерь «Неопалимая Купина». Многие студенты отделения имеют такие иконки, а в Ростовском кремле мы увидели в собрании древнерусской живописи «Неопалимую купину», датированную концом XVI — началом XVII столетия.



Спасали быстро и квалифицированно

2 декабря в г.Звенигороде Московской области состоялись соревнования среди районных отделений Всероссийской общественной молодежной организации «Всероссийский студенческий корпус спасателей».



✓ Колледж представил команду в составе пяти студентов 3 курса отделения «Пожарная безопасность»: *Чертов Е., Терентьев И., Воронов В., Рогачков С., Костин И.* Соревнования состояли из 10 этапов: самоспасатель, АХОВ (аварийно химически опасные вещества), скалодром и навесная переправа, качающаяся плита, веревочный городок, установка палатки, разведение костра, медицина, тестирование по безопасности жизнедеятельности, кросс. Пройдя все сложнейшие испытания, ребята заняли 1 место в общекомандном зачете и были награждены кубком и грамотой. Это еще раз подтверждает, что наш колледж выпускает настоящих спасателей-профессионалов.

Е.М.Лебединская, зав. отделением «Пожарная безопасность»

✓ Соревнования начались с кросс-эстафеты, в которой участвовал каждый член команды. В этом виде мы заняли 2 место, уступив ребятам из Ногинского колледжа. Но больше уступать мы были не намерены.

Следующий этап «Медицина»: мы оказывали мед. помощь пострадавшему и психологическую помощь его матери. С этим мы справились без особых трудностей – не было даже штрафных баллов.

Далее предстояло решить на ПК тесты, которые включали 40 вопросов из разных разделов ПДД, ОБЖ, медицины, пожарной безопасности.

После небольшого отдыха мы отправились на самый главный этап соревнований – ПСР (поисково-спасательные работы). Нас разделили на три группы, каждая должна была заниматься своей поставленной задачей. Первая начала прохождение с одевания хим. защиты, затем – спасание пострадавшего из зараженной зоны, далее полоса препятствий, состоящая из навесных перил и этапов. Закончила первая группа соревнование сбором палатки, после чего отправилась на финиш ждать вторую группу. Ребята выполняли следующие задания: спасали человека

(манекен) из-под завалов плит с помощью гидравлического инструмента, залезали по вертикальной стене с помощью выступов, находящихся на ней, затем спускались с возвышенности с помощью навесных перил, после чего разводили костер до определенного уровня, на котором находилась нить.

Последний участник команды по трехколенной лестнице забрался на третий этаж и ликвидировал горение газового факела, тем самым устранил утечку газа и совершил самоспасание.

Мы рады, что не подвели наставников и показали отличный результат.

Члены команды

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

• Соревнования по шахматам прошли в колледже незаметно. Как оказалось, студенты интеллектуальным спортом в настоящее время мало интересуются.

Во Всероссийском открытом шахматном турнире имени Михаила Ботвинника среди профессиональных учебных заведений в Орехово-Зуевском государственном профессионально-педагогическом колледже приняли участие студенты 1 курса спец. «Программирование в компьютерных системах» – *Неясов Сергей и Аникин Павел*. Сергей оттачивает мастерство на досуге дома (его соперник – отец) и уже знает несколько позиций. А Павел раньше занимался в шахматной секции.

В турнире приняло участие 6 команд (12 человек). Нашим ребятам пришлось нелегко – сказывалось волнение, т.к. участие в соревнованиях такого ранга для них было впервые, да и соперники были достойные. В итоге в командном зачете разделили 4-5 место. Но юноши полны желания отыграться. Верим, что у них все еще получится!

• Настольный теннис – великолепный способ времяпровождения для тех, кто отдает предпочтение серьезным занятиям, и для тех, кто впервые держит в руках ракетку. В течение многих лет студенты нашего колледжа выступают на состязаниях между средними специальными учебными заведениями на призы ассоциации «АСТИК». В этом году в Дмитровском государственном политехническом колледже команду ВКПЭБ представляли *Марта Панакишева* (гр.Б-3) и *Вячеслав Воронов* (гр.ПБ-31). Лишь одно очко отделило ребят от пьедестала, в итоге – 4 место.

• Мужская команда колледжа по баскетболу показала отличную игру. Соревнования прошли в ДС «Лама» в рамках спартакиады среди учебных заведений города. Соперники были как всегда сильны, а игра порой жесткой, но наши ребята ни разу не проиграли.

А вот девушкам немного не хватило напора. Но мы верим и в их победу – впереди еще много стартов.

• В открытом турнире Волоколамского района по пауэрлифтингу (жиму штанги лёжа) – «Русская зима» принял участие студент гр.Т-4 - *Роман Ерцев*. Расчёт результатов велся по коэффициенту Вилкса, который вычисляется не только по поднятым килограммам, но и с учётом собственного веса атлета. В категории юниоры (от 18 до 23 лет) соревновались 11 спортсменов. При весе 79,95 кг Роман выжал вес в 115 кг и занял 3 место. Поздравляем!



Неделя студенческой науки

В период с 30 ноября по 7 декабря в нашем колледже проходила Неделя студенческой науки для 1 курсов. Были проведены «Веселые старты», олимпиада по информатике и литературе, конкурс «Увлекательный английский», интеллектуальные игры, студенческие чтения по истории, посвященные 400-летию освобождения Москвы от поляков, и самое зрелищное мероприятие - защита творческих исследовательских проектов «Выборы в стране Металлов». Неделя науки была очень насыщенной и интересной.



Участники проекта – гр. ПВД-12

- 1 место - гр. ПВД -12, представлявшая металл золото, руководитель Лебединская Е.М.
- 2 место - гр. ПБ-11 (уран), руководитель Суспицына Л.А.
- 3 место - гр. Т-1 (медь), руководитель Чижова С.В.
- 4 место – гр. ПБ-12 (алюминий), руководитель Уханова О.Ю.
- 5 место – гр. ПОСО-1 (железо), руководитель Кузнецова М.Н.
- 6 место – гр. ПВД-11 (цинк), руководитель Соловьева Е.В.



Ольга Голеусова показала лучшие знания в области естественно-математических дисциплин



Участники олимпиады по информатике

Посмеёмся вместе

- Безграмотность мы ликвидировали, а к грамотности ещё не пришли.
- Человеку свойственно ошибаться. Особенно на диктанте по русскому.
- Великий русский язык! Какая большая разница между словами «светлая голова» и «блондинка»!
- Вчера на рыбалке отличник по русскому языку и литературе достал рыбку из пруда, 7 раз отмерил её, потом отрезал, повалил ее, поел, затем скинул бабу с возу и был таков.
- Богат и выразителен русский язык. Но уже и его стало не хватать.
- Уверяя, что она золотая, Пушкин пытался сдать в ломбард осень.
- Самым дальновидным поэтом был Маяковский. Уже в начале 20-го века он был Владимир Владимирович.
- И вообще у меня большой словарный... этот... как его?
- - А наш дедушка 5 раз переписывал завещание.
- А нечего было на училке по русскому жениться!
- Редкая птица долетит до середины Днепра. Так что люди, живущие на том берегу птиц никогда не видели.
- Великий русский язык! Какая большая разница между словами «светлая голова» и «блондинка»!
- Как перевести на другие языки, что «очень умный» - не всегда комплимент, «умный очень» - издёвка, а «слишком умный» - угроза?!
- Начав учить английский язык, я узнала столько новых русских слов!
- Эрудит – это человек, который всегда найдёт синоним, если не знает, как пишется слово.
- – Вовочка, какое это время – «я убираю, ты убираешь, он убирает»?
– Предпраздничное?
- Если на ногах ногти, тогда на руках должны быть рукти, а у животных вообще лапти.
- Отец – сыну:
– Не понимаю, почему двойка. Написано же – «Классная работа»!
- У меня на литературу аллергия. У меня от неё по всему дневнику двойки.
- Из школьного сочинения: «Дети ходят в школу, чтобы вынести оттуда всё самое хорошее».



Экскурсия в Центральный музей МВД России

29 ноября группа ПВД-12 специальности «Правоохранительная деятельность» посетила Центральный музей МВД России в городе Москве.



Ребята узнали о становлении правоохранительной системы в России, начиная со времен Ивана Грозного, о том, что термин «полиция» впервые в России введен Петром I в 1718 году, а Министерство внутренних дел было создано в 1802 году в ходе реформ императора Александра I. Студентам запомнились экспонаты, рассказывающие о судебно-медицинских и почерковедческих экспертизах, материал о работе следователей по поиску серийных убийц, рассказ о фальшивомонетчике, который после отбывания наказания, стал известным изобретателем. Экскурсовод и экспонаты музея дали представление о нелегкой, самоотверженной работе сотрудников подразделений по борьбе с экономическими преступлениями, уголовного розыска, экспертов-криминалистов, транспортной полиции, ГИБДД, вневедомственной охраны.

Г.В.Шевченко, кл. руководитель

"Юные таланты Московии"

Под таким названием прошел областной конкурс солистов и вокальных ансамблей в рамках областного фестиваля детского и юношеского художественного и технического творчества. В нем приняла участие студентка 1 курса гр. ПОСО-1 **Карина Карпова** и заняла 1 место в отборочном этапе – зональном конкурсе. Корреспондент Софья Бурдаева пообщалась с Кариной о ее увлечении.

- Карина, с чего началась твоя творческая жизнь?

- С маминой инициативы. Она с детства хотела петь, но у неё не получилось. И как часто это бывает, свои мечты она решила осуществить во мне. В 10 лет я поступила в музыкальную школу, обучалась игре на аккордеоне. Ходила на хор. Преподаватель заметила мои данные, и я стала заниматься с ним и концертмейстером. Распелась - стала пробовать свои силы. Два раза становилась дипломанткой районного конкурса «Родники». А после этого я начала заниматься А.Н.Гринем, очень талантливым человеком, мастером исполнения романсов. В одном из концертов мы пели дуэтом.

- Репертуар выбираешь сама или поешь на заказ?

Каждый конкурс проходит в рамках какой-либо темы. Но я всегда выбираю, что мне по душе. Очень трудно петь военные песни. В них всегда сильные, проникновенные стихи. Начинаю представлять картины, пропускаю через себя... Пробую оперные арии. Неплохо получаются песни на английском языке, одна из них АВВА «I have a dream».

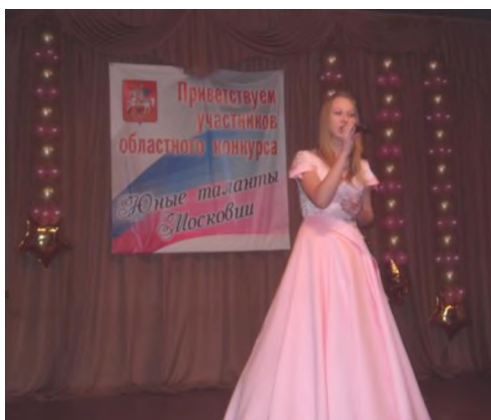
- Кто из известных исполнителей тебе нравится?

- Мне нравятся русские народные песни в исполнении Людмилы Зыкиной, из современных – Пелагея.

- Сама не пробовала сочинять?

- Пробовала написать текст песни, но пока не получается.

- Карина, ты представляла колледж в зональном конкурсе. Какие впечатления?



- В конкурсе подобного уровня я выступала впервые. И это был очень интересный и полезный опыт: была возможность послушать исполнителей из других ССУЗов, сравнить и проанализировать их выступления. Приехали студенты из многих городов Подмосковья – представлено 15 номеров. Как всегда были и очень хорошие исполнители и явно слабые. Я довольна своим выступлением. Слышала я исполнение и второй участницы колледжа – *Ирины Кирилловой (гр. ПВС-31)*. Мне понравилось.

- Какую песню ты исполнила? «Купола России», написанную А.Н.Гринем. Песня сложная. Я ее разучивала полгода. Без подпевки, чистый «минус». А впервые ее исполнила на конкурсе «Родники»

и стала дипломантом 2 степени: жюри особо подчеркнуло, что мне удалось раскрыть тему. Но о победе я никогда не думаю, мне интересен, в первую очередь, сам процесс подготовки и выступления.

- Так ты, наверно, и не волнуешься перед выступлением?

- Нет, конечно, волнуюсь. Но уверенность мне придает моя мама, которая всегда бывает в зрительном зале. Она очень здорово морально мне помогает, и пою я для неё. Мама и в этот раз была со мной. Перед выходом на сцену я распелась, вдохнула-выдохнула и... спела.

Но все же вышла неприятная ситуация. Получилось так, что «Купола России» пела еще одна конкурсантка, студентка из Волоколамского ПУ-53 (на базе училища и проводился конкурс). Я критично отношусь к себе и ко всем участникам – мне не понравилось ее выступление. Видно, что недавно выучила и в ноты не попадала.

- Карина, ты прошла в финальный III этап областного конкурса. Как к нему готовишься?

- В Орехово-Зуево я поеду с этой же песней. Другую просто не успею разучить. Я выслушала замечания и пожелания жюри и теперь репетирую.

- Спасибо за беседу. Желаем новых побед.



Районный конкурс «За здоровый образ жизни»

30 ноября 2012 г. состоялся заключительный этап районного конкурса «Молодежь Волоколамска за здоровый образ жизни».



Подведение итогов проходило по 4 номинациям: "Я - личность", "Электронная газета", "Видеоролик" и конкурсное выступление агитбригад учебных заведений. Подведение итогов нас порадовало: **по 3 номинациям мы заняли 1 место!!!** В номинации «*Электронная газета*» победила преподаватель *Г.В.Шевченко*; в номинации «*Видеоролик*» 1 место занял студент 3 курса специальности «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем» *В.Большаков*; и в конкурсе агитбригад среди всех учебных заведений наша команда заняла 1 место!!! Спасибо преподавателям и студентам за отличную подготовку к конкурсу!

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

Преподавателем *Дягилевой Н.И.* среди студентов 1-2 курсов был проведен опрос. Предлагалось дополнить предложения с целью выявления понимания студентами сущности еще очень распространенной проблемы – курения. Некоторые ответы мы публикуем.

1. Курение – это...

- ... убийство своего организма за свои же деньги.
- ... вред для нас, наших близких и особенно для детей. Это не красиво и не интеллигентно.
- ... вредная привычка, несущая с собой тяжелые, хронические заболевания.

2. Сигарета в руке – это...

- ... не красиво, особенно в руках у девушек, потому что они будущие мамы и должны бережно относиться к своему здоровью.
- ... в современной России считается у молодежи модно. Это значит, что человек не занимается спортом, самим собой.
- ... вечные проблемы со здоровьем и признак недолгой жизни.
- ... неуважение к окружающим. Нужно курить в специально отведенных местах, чтобы некурящие люди могли наслаждаться чистым воздухом.
- ... то же самое, что пуля, только разница в скорости.
- ... не нужный предмет, который ничем не украшает, а показывает, что человеку плевать на свое здоровье.
- ... это очень плохо. Если на себя наплевать, то на других не надо.
- ... когда человеку кажется, что он круче и взрослее.

3. Не курить – это значит...

- ... не быть похожим на других.
- ... не брать пример с других, которые считают, что это хорошо.
- ... вести здоровый образ жизни.
- ... быть здоровым человеком, сильным, выносливым, но для этого нужно заниматься спортом.
- ... иметь силу воли. Уважаю некурящих людей.
- ... не следовать за толпой, иметь свою собственную жизненную позицию и мнение.
- ... ты обеспечиваешь здоровьем будущее своих детей.

4. Для того чтобы бросить курить, нужно...

- ... иметь крепкий характер и правильно питаться.
- ... иметь самое главное – желание и тогда все получится.
- ... нужно иметь очень большую силу воли.
- ... рекомендуют грысть семечки.
- ... нужно иметь друзей, которые не курят и никогда не курили.

5. Курение в нашей семье ...

- ... карается отцом, потому что он не хочет, чтобы кроме него в нашей семье курили.
- ... пассивное из-за одного курильщика – отца.
- ... воспринимается плохо.
- ... это не приемлемо. Каждый хочет быть здоровым. Родители подают мне хороший пример, и я отрицательно отношусь к этой вредной привычке.
- ... это проблема. – отец курит.
- ... не приветствуется. Стараемся всей семьей помочь бросить курить отцу. Он курит недолго – с 33 лет. Но ему сейчас плохо: он много нервничает – не может бросить курить. Видя его состояние, я никогда в жизни не закурю! Я бы все отдал, чтобы помочь отцу. Я постараюсь решить эту проблему.
- ... обычное дело, так как курят все.
- ... запрещено.

По предложению директора колледжа все некурящие студенты поощрены денежной премией - 250 руб.



Позитивное настроение

В нашем городе мало мест, где бы можно было отдохнуть и повеселиться. Поэтому, когда устраиваются какие-либо развлекательные мероприятия, это всегда радует местных жителей. И вот недавно состоялось одно из таких мероприятий - КВН. Хотя вход и был платный (100рублей), на количество народа это не повлияло, к тому же нам сказали, что деньги пойдут на благотворительность.

Само мероприятие состояло из трех этапов: приветствие (представление команды), биатлон (5 шуток и ответ на вопрос жюри) и фотоконкурс (комментирование фотографий). На каждом из этапов нужно было проявить себя, не забыв о чувстве юмора.

А что касается второго и третьего этапов, они вообще были сложными, так как совсем не просто придумать шутку или смешной комментарий сходу.

Было очень интересно смотреть на выступления команд, был виден их уровень подготовки, их умение выступать и, по моему мнению, все команды выступили достойно. Также принимала участие и команда нашего учебного заведения «200 по встречной». Ребята показали очень хороший результат, хотя и не стали первыми (3 место и малый кубок), но, я считаю, были лучшими! Спасибо за позитивное настроение!

Иван Михайлов, гр. Т-1

Ленитесь на здоровье

Нет на свете дороги длиннее, чем день.

Нет на свете напитка хмельнее, чем лень:

Чуть хлебнешь и уснешь; не успеешь проснуться –

Жизнь как миг пронеслась, промелькнула как тень...

(В. И. Леви)

Считается, что труднее всего избавиться именно от этого человеческого порока. Ну, если считается, значит и бороться с ним, с пороком, нечего! И процветает наша лень ленивыми узорами, забирая наше время. Казалось бы, нет ничего хуже бездарно проведенных дней, минут полного безделья. Однако именно ей – лени – суждено двигать нас вперед, заставляя искать пути ничегонеделанья, чтобы еще больше ничего не делать.

А процесс этого движения иначе как прогрессом не назовешь, так как только очень ленивых людей оседают гениальные идеи – как выполнить неминуемую работу быстрее и с наименьшими трудовыми затратами. Гениально, не правда ли?

Так для чего создавались изобретения? Для облегчения труда человека. И что же мы получили благодаря своей склонности к лени? Все механизмы, машины и приспособления, которые сопутствуют нам везде, начиная от велосипеда, лифта, автомобиля, заканчивая кухонными комбайнами, стиральной машинкой, пылесосом и ножницами. Такие изобретения позволяют нам во время, сэкономленное с их помощью, получать больше удовольствия от жизни и расслабляться.

Лень – это своеобразный протест против изнуряющей, однообразной, изо дня в день повторяющейся угнетающей нас работы. Предлогом для любого усилия «ленелюбивца» служит его неистребимая склонность в следующий раз избежать этого самого усилия. Даже простой уют в доме – результат стремления полениться. Так, например, милые сердцу занавески хорошо скрывают грязные окна, дорогие памяти сувениры маскируют пыль и отвлекают взгляд постороннего наблюдателя от нее.

Правда, работает этот прием до тех пор, пока пыль не станет заметнее сувениров.

Возможно, это не самый важный аспект нашей лени, но слушая в детстве сказки, думаю, каждый из нас не раз замечал у главных героев отрадное стремление полениться. Как хочется получить заветное заклинание «по щучьему велению», поймать золотую рыбку и без труда исполнить с ее помощью три ее желания, найти скатерть-самобранку, ковер-самолет, сапоги-скороходы, подружиться с коньком-горбунком, царевной-лягушкой (прошу заметить, она также работала за других) или заполучить лучших друзей мультяшного Вани – двоих из ларца, одинаковых с лица!

Вы не поверите, но лень имеет под собой веское основание! В последние годы проводятся исследования о пользе лени. Выяснилось, что она не губительна, а даже наоборот – способствует замедлению старения, компенсирует стрессы. Профессора замечают, что ранний подъем для человека – это существенный стресс, последствия которого сопровождают его в течение всего дня. Полезнее – проснувшись, проводить в постели немного больше времени, чем мы это обычно делаем.

Также считается, что сильные физические нагрузки, особенно для людей среднего и старшего возраста, вредны. Лучше ограничиваться умеренными физическими упражнениями и пешими прогулками. Потому как длительные пробежки отбирают энергию, которая нужна для более необходимых целей. Любители усиленных физических нагрузок могут приобрести раннюю потерю памяти и преждевременное одряхление.

Поэтому и рекомендуют половину свободного времени отдыхать и немного лениться. Чтобы ваше тело не изнашивалось раньше времени.

Так что ленитесь на здоровье и не ругайте себя каждый раз, когда лень-матушка берет верх над житейскими делами – это нам свойственно!



Викторина «Дедушки бывают разные...»

Все мы любим встречать Новый год, а еще больше – получать подарки от Деда Мороза. Редакция нашей газеты тоже приготовила подарки первым трем студентам, правильно ответившим на вопросы викторины. Ответы Ваши ждем 28 декабря до 15.00 в каб. № 17.

1. Назовите имя исторического прообраза Деда Мороза?
2. В какой стране местного Деда Мороза зовут Святой Никола, а его верный слуга имеет прозвище Черный Пит?
3. Где, по мнению жителей Скандинавских стран, подтвержденному решением ООН, живет самый настоящий Дед Мороз?
4. Дедов Морозов на нашей планете очень много, а какой из них самый старый?
5. Согласны ли вы, что наш Дед Мороз является самым молодым фольклорным персонажем по сравнению со Змеем Горынычем, Бабой Ягой, Лешим?
6. В какой стране раздает подарки не сам местный Дед Мороз Боббо Натале, а женщина с красным колпачком и в хрустальных башмачках, которую зовут Ла Бефана?
7. В какой стране вместо Деда Мороза подарками одаривает детей рождественский козел, который приходит на праздник в красной лохматой шубе и с волшебной книгой, где записаны все детские проказы и шалости?
8. Художник какой страны в 1860 году украсил Деда Мороза пышной белой бородой?
9. В какой стране живет не «брат», а «сестра» российского Деда Мороза, чье имя звучит как его «перевертыш» — Баба Жара?
10. Когда на елке с Дедом Морозом появилась Снегурочка?

Обязательное блюдо на Новый Год!

Ингредиенты: двенадцать месяцев; радость; юмор; веселье; оптимизм; приятный аппетит.

Рецепт приготовления:

Взять полновесные, вызревшие двенадцать месяцев. Очистить их от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.

Добавить три полные (с горкой) ложки оптимизма, большую горсть веры в себя, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости и наконец, щепотку (рекомендовано горсть и более) вежливости и порядочности по отношению ко всем и в основном к ближним.

Каждый месяц разделить на три равные части. При этом внимательно соблюдать пропорции, чтобы каждый день был заполнен работой и хлопотами не более чем на треть. Остальные две трети наполняем радостью, юмором и весельем, ... далее добавляем по вкусу...

Всю получившуюся смесь заливаем сверху ЛЮБОВЬЮ! Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов, доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу, начиная с утра Нового года. Рекомендуется к ежедневному употреблению.

РОЖДЕСТВО

Первые сведения о праздновании христианами Рождества относятся к 4 веку. Вопрос о реальной дате рождения Иисуса Христа является спорным и неоднозначно решенным среди церковных авторов. Возможно, выбор 25 декабря связан с приходившимся на этот день языческим солярным праздником «Рождения Солнца Непобедимого», который с принятием в Риме христианства наполнился новым содержанием.

Согласно одной из современных гипотез, выбор даты Рождества произошел по причине одновременного празднования ранними христианами Боговоплощения (зачатия Христа) и Пасхи; соответственно, в результате прибавления к этой дате (25 марта) 9 месяцев Рождество пришлось на день зимнего солнцестояния.

Праздник Рождества Христова имеет пять дней предпразднества (с 20 по 24 декабря) и шесть дней попразднества. В канун праздника соблюдается особо строгий пост, получивший название Сочельник, так как в этот день употребляется в пищу сочиво — сваренные с медом пшеничные или ячменные зерна. По традиции, *пост Сочельника заканчивается с появлением на небе первой вечерней звезды*. Рождественские богослужения совершаются три раза: в полночь, на заре и днем, что символизирует Рождество Христово в лоне Бога Отца, во чреве Богоматери и в душе каждого христианина.

В XIII веке появился обычай выставлять в храмах для поклонения ясли, в которые помещается фигурка Младенца Иисуса.

Колядования — хождения по домам детей и молодежи с песнями и добрыми пожеланиями. В ответ колядующие получают подарки: колбасу, жареные каштаны, фрукты, яйца, пирожки, сладости. В процессиях участвуют различные маски, ряженные в шкуры животных. Обычай этот неоднократно осуждался церковными властями как языческий, и постепенно с колядками стали ходить только к родственникам, соседям и близким друзьям.

В дни празднования Рождества установился обычай преломлять «рождественский хлеб» — особые пресные облатки, освящаемые в храмах во время Адвента. — и вкушать его как перед праздничной трапезой, так и во время приветствий и поздравлений друг друга с праздником.

Характерным элементом праздника Рождества является обычай устанавливать в домах наряженное дерево ели. Эта языческая традиция зародилась у германских народов, в обрядовости которых ель была символом жизни и плодородия. С распространением христианства среди народов Центральной и Северной Европы украшенная разноцветными шарами ель обретает новую символику: ее стали устанавливать в домах 24 декабря, как символ райского дерева с изобильными плодами