

Каша – мати наша

Каша – основна страва, яку спокон віків вживали українці. Смачна і поживна вона додавала сили в тяжкій роботі, допомагала воїнам-козакам в боях. А які різні були каші. Чумацька каша і смачний куліш, бануш і гарбузова каша, гречана і мамалига. І кожна по своєму неповторна, смачна і корисна.

Ось і в нас в училищі відбулось кулінарне шоу під назвою „Каша – мати наша”. Його підготували і провели учні 13 групи під керівництвом класного керівника Янчук Ганни Станіславівни та майстра в/н Солецької І.М. Безліч слів було сказано про корисність каш, а



потім до уваги присутніх було запропоновано різні види каш, що їх приготували та подали учні різних груп, які навчаються в училищі професії кухар-кондитер. Потім між учасниками були проведені цікаві конкурси, де вони демонстрували знання приказок і прислів'їв про кашу, спритність в кухарських роботах та вміння гарно прикрасити страви. Вимогливе журі в складі: Пархути Михайла Гнатовича – заступника директора з виробничого навчання, Гладун Таїсії

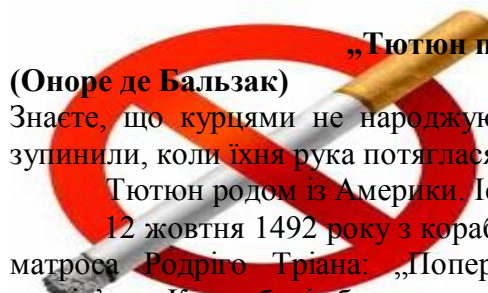
Миколаївни – заступника директора з навчальної роботи, Пізньор Галини Петрівни – заступника директора з виховної роботи та Ткачук Валентини Євгеніївни – завідувачої їдальні училища обрали переможницю. Нею стала учениця групи №13 Пилипчук Катерина, якій присвоїли звання „Міс Оригінальність”. Всі інші учасниці отримали пам'ятні подарунки та звання: „Міс Охайність” – Янівська Надія, 23 група, „Міс Винахідливість” – Зеленцова Оксана, 10 група, „Міс Кмітливість” – Трофимчук Юлія, 15 група.



Прикрасою вечора стали гумористичні вірші в виконанні Корнійчука Івана та Мальчук Таїсії.

А завершили свято вірші, в яких пропагували потрібну всім професію кухаря. В гарному настрої розходились зі свята гості, несучи в собі заряд бадьорості і бажання готувати смачні і корисні каші.

Куріння – ворог здоров'я



„Тютюн приносить шкоду тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації”.

(Оноре де Бальзак)

Знаєте, що курцями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука потяглася до сигарети.

Тютюн родом із Америки. Історія залучення європейців до паління розпочалася так.

12 жовтня 1492 року з корабля славнозвісної флотилії Колумба „Пінта” пролунав вигук матроса Родріго Тріана: „Попереду – земля!”. Серед цінних подарунків, що принесли острів'яни Колумбові, було сушене листя рослин „петум”. Це листя, загорнуте в трубочку,

вони курили. Трохи пізніше, 28 жовтня 1492 року, Колумб зійшов на берег Куби. Мешканці також зустрічали прибульців травною для куріння, яку називали „сигаро”.

Після другого плавання Христофора Колумба (у 1493 – 1496 роках) насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім воно потрапило до сусідніх європейських країн, і в період великих географічних відкриттів морськими та караванними шляхами його розповсюдили практично по всьому світові. Швидкому розповсюдженню тютюну сприяла його властивість викликати в людини швидке звикання до паління цієї рослини.

Не можна сказати, що розповсюдження тютюну відбувалося без перешкод, з релігійних мотивів у ряді країн, наприклад в Італії, його оголосили „домішкою диявола”. В Англії 1585 року за указом Єлизавети II курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї.

В Росії, за часів царя Михайла Федоровича, осіб, помічених у курінні вперше, карали шістдесятьма ударами палиць по ступнях, а наступного разу у них відрізали ніс або вуха. Дозвіл на торгівлю тютюном і паління був виданий 1697 року Петром I, який сам став запеклим курцем, побувавши в Голландії. Більше того, цар залучав до куріння і придворних.

Дивують такі цифри: 63 відсотки дівчат і 73 відсотків юнаків не схвалюють паління. Але ця шкідлива звичка до цих пір неблаганно приваблює молодь, попри застереження про рак легенів, серцеві захворювання. Молодь вважає, що з цигаркою виглядає доросліше, а насправді цим видає свою невпевненість і закомплексованість.

Вчені встановили, що діти, які зростають у сім'ях курців, більш схильні до таких захворювань, як бронхіт і пневмонія. У першій чверті XX століття нарком з охорони здоров'я Семашко писав: „Усякий, хто палить, має знати, що він отрує не тільки себе, але й інших”. Не випадково виник такий термін: „пасивний курець”. Адже людина, що не палить, але перебуває в приміщенні, де палять, за годину вживає стільки шкідливих речовин, скільки містять чотири цигарки.

Нікотин – сильна отрута, яка шкідливо впливає на нервову, дихальну, серцево-судинну й травну системи. Залежність від нікотину подібна до героїнової і кокаїнової. Лікарі вважають, що нікотинової залежності навіть важче позбутись. У тютюні й тютюновому димі міститься 1200 шкідливих речовин. У людини, яка вперше викурила цигарку, вже після перших затяжок виникає гостре отруєння: слинотеча, нудота, збліднення, прискорення пульсу, шум у вухах, підвищене потовиділення, задишка, тремтіння рук і ніг.

Нікотин і вуглекислий газ заважають постачанню кисню до тканин мозку. Щоправда, нікотин спершу розширює судини мозку, але потім вони звужуються, виникає кисневе голодування мозку. Порушуються структура і функції нервових клітин і розвиваються стійкі неврози – головний біль, запаморочення, дратівливість, тремтіння рук. Людина постійно перебуває в пригніченому стані, втрачає сон, апетит.

Масове паління сприяє виникненню, розвитку і ускладненню перебігу низки захворювань майже у третини населення Землі і зменшує середню тривалість людського життя.

Дівчатам і жінкам нікотин спричиняє ще й специфічні захворювання. Дівчата, що рано почали курити, відстають у фізичному розвитку, часто хворіють на бронхіт. Щитовидна залоза жінок дуже чутлива до нікотину. Кожна майбутня мама хоче бачити свою дитину міцною і здоровою. Проте жінка, яка під час вагітності палить, спричиняє здоров'ю дитини непоправної шкоди. Із 100 немовлят, матері яких щоденно палили більше 5 цигарок, четверо вмирали вже в першу добу після народження. У 40 відсотків жінок, які протягом дня палили по 10 цигарок, діти народжувалися зі схильністю до епілепсії.



Що відбувається в організмі, коли кидаєш курити:

Зараз у всьому світі стрімко росте кількість курців дитячого і юнацького віку. Учні, які призвичаїлись до куріння, не відрізняються міцним здоров'ям. Школярі-курці гірше ростуть, слабкіші фізично. У них поганий сон та апетит. Вони нервові, дратівливі, швидше втомлюються, погано запам'ятовують новий навчальний матеріал і взагалі гірше вчаться, ніж некурящі. Зазвичай, у середньому і літньому віці палити не починають. Життєвий досвід, мудрість, що прийшла з роками, не дадуть зробити такої дурості. Це – доля безрозсудної юності. Тож не роби найбільшої в житті помилки. Через 20 хвилин: • кров'яний тиск і пульс повертаються до норми;

За 1 годину: • нормалізується серцебиття й тиск;

Через 12 годин • організм поступово позбавляється шкідливих речовин, які містяться в сигаретах;

• рівень окису вуглецю повертається до норми;

Через 2 дні • легені працюють краще, збільшується насичення організму киснем, покращується загальний стан; • шкіра, волосся, одяг, дім – позбавляються неприємного запаху сигарет;

Через 1 тиждень • поновлюється чутливість смакових рецепторів - Ви краще відчуваєте запахи; • зникає задишка при ходінні по сходах і домашній роботі;

Через 1 місяць

• поновлюється робота імунної системи;

• зуби виглядають білішими;

відновлюється робота легенею;

Через 3-6 місяців

• легені очищуються, зникає «кашель курця»;

• поліпшується циркуляція крові, а це підвищує працездатність і покращується зовнішній вигляд;

За 1 рік

• загрози здоров'ю (серцеві напади, рак) зменшуються на половину.



“Цигарка – це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому – дурник.”

Бернард Шоу

“Починаєш курити, щоб довести, що ти чоловік. Потім намагаєшся кидати курити, щоб довести, що ти чоловік.”

Жорж Сименон

Поради – як звільнитися від куріння

Способів і порад кинути курити дуже багато, тому що палять дуже різні люди і кожен обирає свій шлях до здоров'я. Але деякі конкретні поради тим, хто хоче кинути виклик тютюну та тютюновій індустрії ми радо надамо:

- Призначте День припинення куріння, назвіть його Днем Здоров'я. Бажано, щоб він був у межах двох тижнів з моменту прийняття такого рішення.
- Повідомте про своє рішення друзів, які б підтримали Вас у цьому.
- Пам'ятайте, що у Вас завжди є можливість вибору і щоразу, коли Вам захочеться викурити сигарету, зізнайтеся собі: “Я хочу курити”, але потім скажи собі рішуче: “Але зараз я не буду курити, я обираю Здоров'я!”.
- Бажання курити приходить хвилиноподібно. Намагайся пережити це бажання без сигарети.
- Якщо з'явилося нестерпне бажання курити, вдихніть та спокійно видихніть ротом кілька разів повітря, неначе затягуєтесь сигаретою, з'їжте цукерку, або випийте будь-який безалкогольний напій.

Уникайте ситуацій, які провокують Ваше куріння. Не зловживайте алкоголем, не знаходьтеся у компанії курців перші тижні після припинення куріння.

- Якщо ви викурюєте більше 10 сигарет на день бажано використовувати нікотинзамісний препарат "Нікоретте" та порадитися з лікарем щодо препаратів проти куріння.

Крути: пам'ять і трагедія



а

Від часу лютневої революції в Петрограді до 22 січня 1918 року політики Центральної Ради блукали в нетрях поступовства, автономізму, федералізму. Слали делегації в російські столиці; клялися Тимчасовому уряду у вірності "єдиній і неподільній"; Раднаркому – у марксистській канонічності й прагненні втілити соціалістичні ідеали; аби на той час у моді була риторика про дружбу слов'янських народів – запевнили б, що вони не "монголи", таки "слов'яни". Тільки пряма інтервенція більшовицької Росії змусила діячів УНР проголосити незалежність. На мирну конференцію до Брест-Литовська надсилається делегація: мета – домогтися міжнародного визнання молодої держави. Але тільки військовий успіх міг забезпечити переговорні позиції: паперових держав ніхто не визнає.

На оборону столиці (шеститисячний більшовицький корпус Володимира Антонова-Овсієнка вже був за 120 кілометрів від Києва) відправляють "Першу імені гетьмана Б. Хмельницького Юнацьку військову школу" (4 сотні по 150 юнаків) і Студентську сотню помічного куреня січових стрільців чисельністю 115–130 осіб, що складалася з київських студентів і школярів 14–16 років. Командував підрозділом сотник Аверкій Гончаренко.

Бій тривав упродовж цілого дня 29 січня. Увечері під загрозою оточення більшовиками та українським полком імені Тараса Шевченка, що виступив з тилу, розпочався відступ. Студентська сота (35 осіб), відступаючи, потрапила в оточення: 28 із них закололи багнетами, сімох поранених доправили до Харкова. Із 600 учасників бою загинули майже 300. Загарбники втратили близько 2000 осіб. Супротивника було затримано.

За кілька тижнів після бою під Крутами Михайло Грушевський писав: "Недаремно пролилася кров тисяч українських інтелігентів та молоді, коли вона принесла духовне визволення від найтяжчого і найшкідливішого московського ярма: добровільно прийнятого духовного закріпачення!"

Вивезені з-під Крут тіла загиблих юнаків поховали на Аскольдовій могилі. Ненависть до оборонців Крут будівничі "нового життя" проявили згодом: їхній прах сплюндрували, заодно зруйнували й усе Аскольдове кладовище. Залишилися тільки споруда церкви, перероблена на альтанку (в ній нині знову розміщено храм), і скульптура "Сплячий ангел" роботи Марка Антокольського, яку можна бачити в Музеї імені Богдана та Варвари Ханенків.

Геть, лихослів'я!



Чомусь, говорячи про здоров'я, маємо на увазі лише фізичний його бік, забуваючи, що лицевим боком здоров'я є духовність. Колись в журналі "Наука та релігія" мене вразив знімок листка дуба, зробленого в інфрачервоному промінні. Звичайнісінький листок мав ауру схожу на німби довкруз голів святих. Таке ж світіння є в кожній людини. Й несе воно важливу захисну функцію, вберігаючи фізичне наше здоров'я як від чорних полів космосу, так й від чорної магії людини: прокльонів, зурочень, наслань, лихослів'я. Людина, що постійно творить молитву до Світлого Божественного Начала, людина, що сіє добро, має й потужну захисну ауру. А ось яка аура в хулителя, шахрая, задрісника, злодія, чорнословника? В першого й останнього, й це доведено науково, завжди хворі нирки. В останніх – печінка, серцево-судинна система. Поки людина молода, ці органи сяк-так справляються з належною роботою, а далі...лікарі лиш руками розводять - нібито й видимих причин немає, а пацієнт безнадійно хворий.

Лихослів'я, а чи по-простому матюк - "винахід" старшого брата. Й занесений нам з першою світовою війною, революцією, колективізацією і всіма подальшими "заціями". Знайомий Михайло Єгорович одного разу згадав, як на початку 50-х до нього приїхала в гості етнічна росіянка, сестра. Побувавши в щойно збудованому клубі залізничників, дівчина була шокована. "Да у вас же совсем другой народ! Мальчики не пьют! Не матерятся! Не мочатся под стенки!"

Гляньте сьогодні довкола. А пройшло ж всього 50 років. А що вже говорити про сторічну давнину! Не чув я лихослів'я ні від тата, ні від його годків-перевесників. Навіть в найкрутіших випадках. Бо ж діди відали – гріх! Бо ж чорнослів'я притягує до людини нечисту силу. А по-сучасному – чорну руйнівну енергію. Безперечно, не відали сквернослів'я й наші дальші предки-запорожці. Вийдіть на відповідний сайт, прочитайте всесвітньо відомий “Лист турецькому султану” і ви в цьому переконаєтесь.

Та як же обійтися без солоного слова, коли ситуація прямо таки кричить? Здавна, з часів Русі, українці обходилися побажаннями. Ось найпоширеніші з них. “Щоб тебе правцем поставило!”, (правець – небезпечна недуга). “Хай тобі грець!” (грець – інсульт). “А матері твоєї ковінка!”, тобто, щоб твоя мати ходила з ціпком.

Та як же обійтися без солоного слова, коли ситуація прямо таки кричить? Здавна, з часів Русі, українці обходилися побажаннями. Ось найпоширеніші з них. “Щоб тебе правцем поставило!”, (правець – небезпечна недуга). “Хай тобі грець!” (грець – інсульт). “А матері твоєї ковінка!”, тобто, щоб твоя мати ходила з ціпком.

Але ніхто й ніколи не матерився. Матірщина – тяжка образа матері. Відомий випадок, коли грузини до неприємності віддубасили нашого хлопця, що необачно ляпнув «...вашу матю». Мати, і не лише для кавказьких народів, найвища святиня. Староруські «Вісті ізначальні» наголошують: «Матір тобі дарувала життя! Матір святая! То ж нехай і поведінка твоя гідна святині буде!» І якщо син не захищає честі матері, надто тієї, що покинула наш світ, тяжкий гріх недугою падає на його голову. Ще страшніший гріх – матюк на Матір Божу. Насліддя такої людини завжди слабке на розум. І це безспірний факт.

Науковцями доведено, що спалах гніву, та й ще підсилений матюком, повністю спалює наявний в тілі вітамін С, а він вкрай необхідний для роботи печінки, серця, кровотворення. Вочевидь – сквернослівник наражає себе на збій цих органів. До того ж матюк, як ніщо інше, ушкоджує захисну енергетичну оболонку тіла. Людина - сквернослівник, надто жінка, стає беззахисною перед темними силами. Чого ж тоді дивуватися, що так шалено зростають онкологічні, серцево-судинні, психічні захворювання. Помножте все це на чорний бруд з екранів – отримаєте „здоров'я” нації. Отримаєте й її народжуваність. Неспокій, що нам нагнітається – одна з причин низької відтворюваності українців. А відповідно зростають недуги.

Сцена в електричці. Всю дорогу молодик в товаристві картярів «пече біліни», до того ж пересипаючи свою убогу мову тим словом, яким називають гулящих жінок. А під очима, бачу, капшуки – нирки в чоловіка хворі. Безперечно, він не душу, він тіло лікує, викидаючи гроші на вітер.

А простіш же мову, душу очистити – очиститься й тіло. Причому, безкоштовно. То ж мова про це модне словечко. «Блінують» учні, вчителі, редактори, базарювальники, мужі з державних установ. Якось зауважив на цей вульгаризм філологу. Так він просто осатанів. «Та млинець це! Млинець!» Ой, мається ж на увазі не хліб святий, який колись наші предки жертвували Богу Сонця Свагору. Для прикладу: позичив я у вас сто гривень і три роки унікав зустрічі. То ж чи святим хлібом мене назвете, вхопивши за барки? Сумніваюсь! Це прихована нечистота звідти, від «старшого брата». А по-простому - чорний матюк. І чим частіш ви його вживаєте, тим більше й більше накопичуєте в своєму тілі чорну, руйнівну енергетику. Не ліпше запозичуємо в сусіда, а гірше. Всю страшну, брудну попу зливаємо в рідну, чисту нашу мову, що є кров'ю нації. Кров'ю, що роз'їдається чужою ржою. І чим брудніша твоя мова, тим брудніше, хворобливіше й твоє фізичне тіло. Якщо Вам дороге ваше здоров'я – поміркуйте над усім цим. Бо ж тут не допоможуть ні пігулки, ні президент, ні голова ради з чужим голосом й чужим волосом. Вашому здоров'ю зарадите лише ви!

ВИМІТАЙЛИК



Кімната № 202, 212, 301.

У гуртожитку щомить
Десь отруйний дим чадить.
Ти, сусіде, зупинись!
Вийди звідси й сам травись.
Я здоровим хочу бути
І цигарок чад не чуть!

Гойчук Світлана (13 група)

Коли не прийдеш до нас:
Стіл ще накритий,
Кістки і огризки –
Неначе в кориті.
Хтось хоче поїсти?
Ми просим до столу –
Бо ми прибирати
Не хочем ніколи!



Група № 9 від усієї душі вітає **Пархуту Любов Іванівну** з Днем народження!

Хай Вам волошками сміються роки
Здійсняться тисячі бажань
Щоб доля дарувала тільки щастя
Ні грама бід, ні крапельки страждань,
Щоб Господь благословляв
На тисячі прекрасних справ.



Група № 4 щиро вітає майстра виробничого навчання **Ліщук Людмилу Миколаївну** з Днем народження!



Нехай в житті все добре дається,
Все вміється, можеється і удається.
Натхнення Вам в творчій і корисній праці,
Веселого настрою, щедрої вдачі,

Здоров'я міцного, довгого віку,
Гараздів усяких і щастя без ліку!

Учні 5-6 блоку гуртожитку щиро вітають
Варишнюк Надію Іванівну з Днем
Хай літ прожитих чаша не міліє,
Хай буде повна лиш добра,
Хай Бог здоров'я посилає
І від біди охороняє,
Хай у сім'ї, в родині – всюди
Вас люблять і шанують люди!



свою виховательку
народження.

Учні групи № 20 вітають свого класного керівника **Варишнюк Антоніну Володимирівну** з Днем народження.



Щастя, злагоди вдома й в родині
Всі ми щиро бажаємо нині.
Хай Вам стелиться довга дорога,
Хай Вам буде здоров'я від Бога,
Хай життя буде щедрим, як літо,
Щастя й долі на многії літа!

Учні гуртожитку вітають з Днем народження
таких учнів:

Нагорняка Максима
Шкоднік Тараса
Ярошук Надію
Солтик Андрія
Хлипу Світлану
Трохимчук Ярославу
Паліводу Євгенію
Фролова Анастасія



Координатор – Пізнюк Г.П., **Редактор** –

Юрчук В.В., **Кореспонденти** – Юрчук В.В., Мальчук Таїсія – 13 група **Набір** – Жданов П. 18 група.