



Журнал социального общежития
Государственного бюджетного образовательного
учреждения
Среднего профессионального образования
«Свердловского областного медицинского колледжа»



"Tantum vivunt!"

Выпуск №6,
20 февраля 2015

СОДЕРЖАНИЕ

5 Личность: Антон Дятлов

6 Лыжня России

8 Медицина сегодня: KDL

FREETIME

10 Арт-Профи Форум 2015

**11 История возникновения Дня
Святого Валентина**

12 Праздник Настоящих Мужчин

14 «Дом Квестов»

16 Будь здоров – будь в теме!

20 NEW BOX

23 Happy Day

24 Информационная страница

Письмо от редактора

Привет, всем читателям!☺

Этот номер я хочу посвятить 2 праздникам: Дню Святого Валентина и Дню защитника отечества. Хочу рассказать вам истории создания праздников, когда и почему начали отмечать их.

А еще спешу поздравить всех-всех-всех мальчиков с 23 февраля! Знаю, что уже праздник прошел, но как говорится: «Лучше поздно, чем никогда». Хочу пожелать вам успехов во всем, отваги, смелости, здоровья! Будьте сильными и всегда защищайте нас, своих дам сердца.

Так же хочу рассказать вам в этом выпуске о лыжне России, в которой студенты из нашего общежития принимали участие. И, конечно же, об Арт- Профи, в котором мы заняли... А вот какое место мы заняли, читайте в журнале!

**Наталья Гусева,
Главный редактор журнала**



Свердловский областной центр медицинской профилактики

*Приглашаем всех желающих
Пройти обследование в Центре здоровья*

Центр здоровья – это:

- современные компьютерные технологии;
- обследование сердечно-сосудистой, дыхательной систем, анализ крови на глюкозу и холестерин и другие исследования;
- разработка индивидуального плана оздоровления.

ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО!

- При себе иметь:**
- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
 - полис медицинского страхования;
 - страховое свидетельство государственного пенсионного страхования.

Наш адрес: г.Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта 8-б

Предварительная запись по телефону: 371-15-45

ЛИЧНОСТЬ

Антон Дятлов
Отделение Медицинская оптика
1 курс

- Привет, Антон. Я хотела бы посвятить эту статью тебе. Мне не раз говорили, что ты творческая личность и просто хороший человек. Ты не против?

- Привет, конечно. Спрашивай, что хочешь, я расскажу.

- Почему ты пошел в медицинский колледж? Это был твой выбор или выбор семьи? Я слышала, что у тебя мама стоматолог?

- Нет, это был мой осознанный выбор. Мне нравится учиться в нашем колледже, я рад, что поступил сюда.

- Чем ты занимаешься в свободное время?

- В свободное от учебы время, я люблю читать художественную литературу, а так же люблю проводить время со своими друзьями. Но главное мое увлечение – хобби – это резьба по дереву.

- Очень интересно. Расскажи подробнее об этом.

- Резьбой по дереву я начал заниматься еще в школьные годы. Я освоил резьбу по дереву на уроках технологии. Меня сразу заинтересовало это занятие. Я постепенно начал развивать хобби и добился в нем хороших результатов. Мне нравится сам процесс этого занятия. Когда я вырезаю, я полностью поглощен работой. Полностью сконцентрирован на ней.

(Ниже представлены работы Антона. – Примечание автора)

- Твой девиз по жизни?

- «На каждое событие есть свое определенное время». (А еще Антона называют «Мастером на все руки». Он всегда очень отзывчив и помогает всем проваживающим в нашем общегитии. – Примечание автора)

«Лыжня России - 2015» в Екатеринбурге стала самой массовой за всю историю

В этом году «Лыжня России» собрала в Екатеринбурге 20 тысяч 97 человек. Такое большое число участников связано прежде всего с тем, что соревнования проходили в уральской столице, причем в одном месте (МВЦ «Екатеринбург-Экспо»), куда можно было бесплатно добраться на



SNOWBOARD CROSS
SURF DES NEIGES

специальных курсирующих каждые 15 минут шаттлах, а также на муниципальном общественном транспорте.

Благоволила к участникам гонок и погода.

Первыми на лыжню встали профессионалы, которые не только стремились показать свое мастерство и завоевать лидерство, но и получить главный приз - снегоход. Лучшим в этом 10-километровом забеге среди мужчин стал мастер спорта по лыжным гонкам, серебряный призер чемпионата России в спринтерской эстафете Никита Ступак. Среди женщин сильнейшей оказалась Евгения Зидина. Не менее



интересными были забеги юношей и девушек, где лидерами стали Андрей Костоусов и Евгения Зидина.

И все же самым зрелищным в этот день стал именно массовый забег. Участие в нем приняло настолько много любителей спорта, что трасса не вмещала всех желающих. Лыжников разделяли на группы, которые вышли на преодоление дистанции в несколько этапов.



Этот день показал, насколько трепетно жители Екатеринбурга и всего региона относятся к спорту и здоровому образу жизни. Тысячи горожан в едином порыве вышли на преодоление участка длиной два с половиной километра. В этот день на дистанции можно было увидеть полугодовалого юного спортсмена на спине у папы-лыжника, дошколят и школьников вместе с родителями, а также 90-летнюю любительницу спорта,



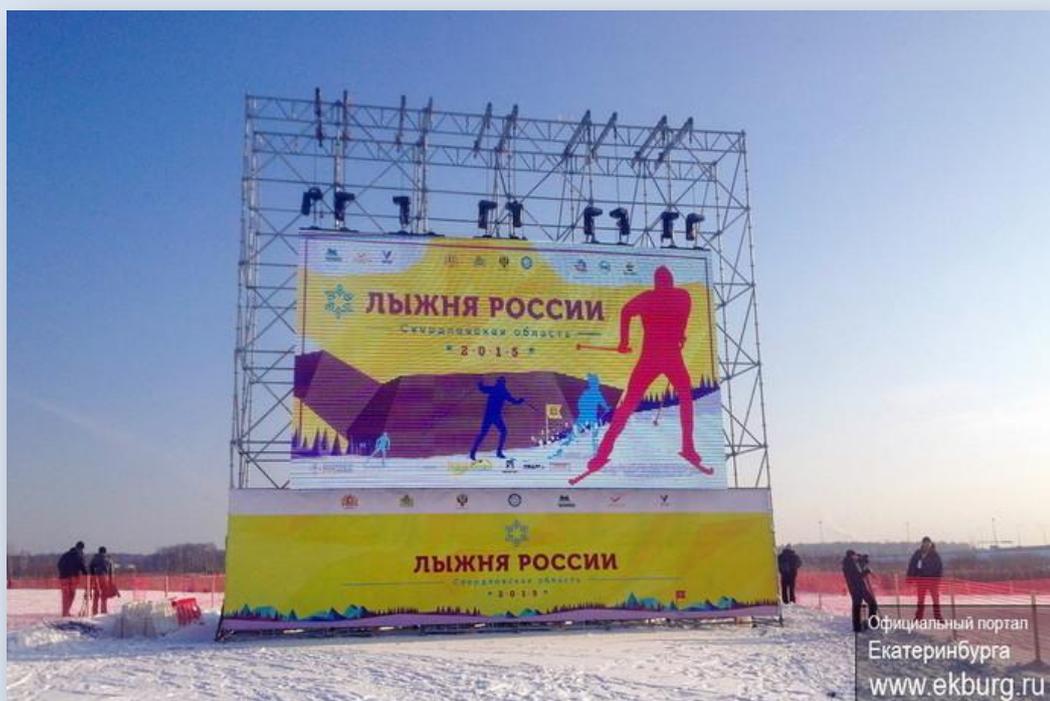
покоряющую трассу при поддержке волонтеров. В забеге принял участие и Глава Екатеринбурга - Председатель Екатеринбургской городской Думы Евгений Ройзман.

«Лыжня России-2015» прошла 8 февраля 2015 в Екатеринбурге на ЭКСПО бульваре. Лыжня

России проводится ежегодно и всегда является большим зимним праздником. В ней принимают участие, как профессиональные лыжники, так и любители, чей возраст колеблется от 12 до 70 лет, хотя ограничений по возрасту нет. И вот таких любителей от нашего колледжа нашлось, примерно 50 человек. И я в том числе, Аристова Татьяна, вместе с Гусевой Натальей.

Торжественная часть началась еще в 11:30, но мы подъехали к 14:00 часам. То есть мы подхватили эстафету, и стартовали как гостевой забег. В конце, нас бесплатно накормили гречневой кашей с тушенкой, с хлебом и черным чаем. Было очень много народу, все были заряжены позитивом и весельем. Спортивный дух обитал в воздухе. Мне все очень понравилось, было весело и забавно.»

Автор статья: Аристова Татьяна





KDL

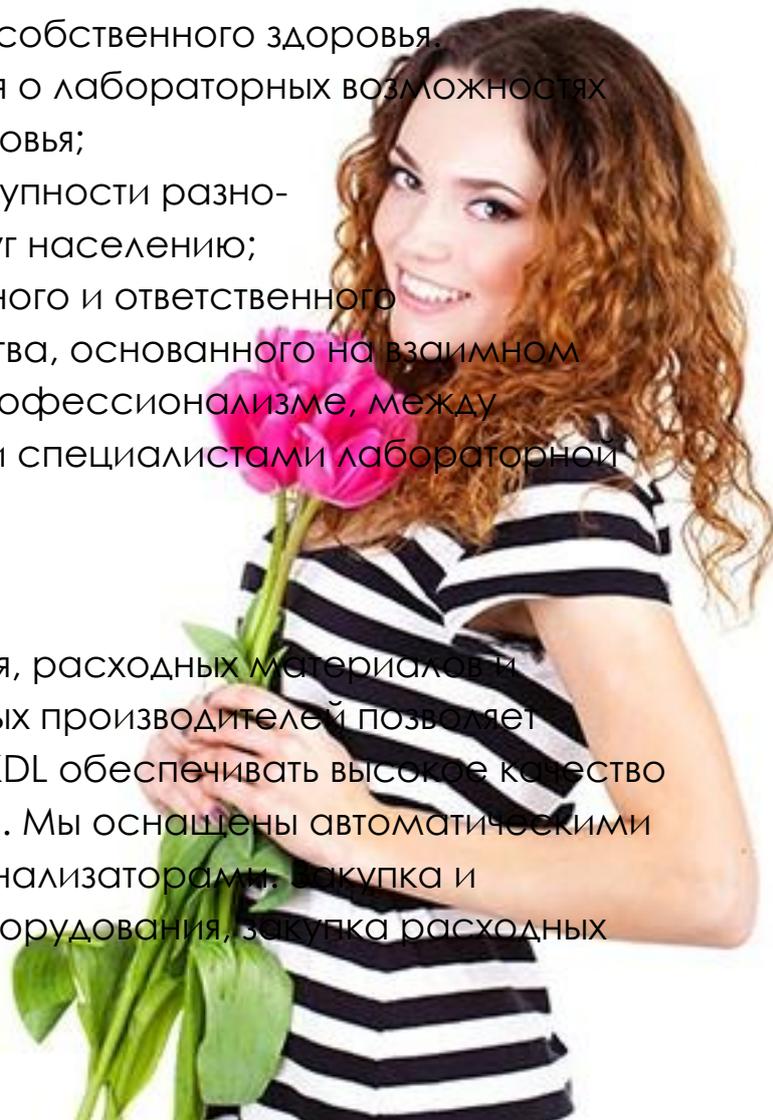
КЛИНИКО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ
ЛАБОРАТОРИИ

Философия Компании

- внедрение современной культуры предоставления лабораторных услуг;
- развитие и внедрение современных технологий, доказавших наибольшую эффективность для обеспечения здравоохранения высококачественными, информативными и достоверными лабораторными исследованиями, необходимыми для точной и своевременной диагностики, обоснованного выбора лечения и контроля его результативности;
- информирование о современных возможностях лабораторной диагностики;
- создание максимально комфортных условий получения информации о лабораторных показателях;
- способствование формированию ответственного отношения людей к контролю состояния собственного здоровья, информирование населения о лабораторных возможностях контроля за состоянием здоровья;
- обеспечение широкой доступности разнообразных лабораторных услуг населению;
- развитие отношений разумного и ответственного доверительного сотрудничества, основанного на взаимном уважении и уверенности в профессионализме, между пациентами, клиницистами и специалистами лабораторной диагностики.

Оборудование и оснащение

Использование оборудования, расходных материалов и реактивов от ведущих мировых производителей позволяет медицинской лаборатории KDL обеспечивать высокое качество лабораторных исследований. Мы оснащены автоматическими высокопроизводительными анализаторами. Закупка и сервисное обслуживание оборудования, закупка расходных



материалов и реактивов осуществляется нами по прямым договорам с компаниями-производителями без участия фирм-посредников и позволяет нам гарантировать стабильное и высокое качество наших услуг

Для обеспечения качественного бесперебойного производственного цикла, мы выполняем все необходимые работы по периодическому плановому техническому обслуживанию и метрологической поверке всех технических устройств и приборов.

Анализ спермы

Биохимия

Газы крови

Гематология

Гемостаз

Гликированный гемоглобин

Иммуногематология

Иммунология

Иммунохимия

Мочевые анализаторы

Оборудование для генетических исследований

Оборудование для микробиологических исследований – полностью автоматизированная микробиологическая лаборатория (FMLA)

Оборудование для цитологических исследований

Полимеразная цепная реакция

Скорость оседания эритроцитов

Электрофорез

Адреса в Екатеринбурге:

ул. 8 Марта, д. 212

ул. Гурзуфская, д. 16

ул. Пушкина, д. 7

Телефон горячей линии: 8 800 700 60 40,

8 (343) 386 03 06

Сайт: kdllab.ru



Арт-Профи Форум 2015



27 февраля в 13.00 в зале культурно-образовательного центра Российского государственного профессионально – педагогического университета (г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11) состоялось финальное мероприятие регионального этапа Всероссийской

программы «Арт-Профи Форум».

«Арт-Профи Форум» в Свердловской области реализуется с 2009 года. Организаторами программы в регионе стали Совет директоров образовательных учреждений СПО Свердловской области и Свердловская областная организация РСМ.

Хочу вам сказать, что на заочном туре VII регионального этапа Всероссийской комплексной программы для обучающихся общеобразовательных организаций и студентов профессиональных образовательных организаций «Арт-Профи Форум» по Свердловской области наш студенческий театр «Надежда», руководитель Васильева Светлана Борисовна **заняли 1 место!**

И вот, в очном туре, мы снова заняли **1 место!** Уже четвертый раз **ГРАН-ПРИ** наш!!!

«Ну что сказать, если наш колледж и вправду лучший в этом деле. Мы хотим поздравить СТЭМ и Светлану Борисовну с очередной победой. Не переставайте делать то, что вы делаете просто превосходно. Хотим пожелать вам и в дальнейшем творческих успехов.»

**Студенческий совет
общешития.**



14 февраля весь мир отмечает всем известный праздник – **День Святого Валентина** – покровителя всех влюбленных. Это самый романтичный праздник, когда все признаются друг другу в любви и дарят милые подарки и «валентинки» свои возлюбленным. Трудно в это поверить, но праздник всех влюбленных существует уже более 18 веков!

Существует несколько версий возникновения Дня Святого Валентина:

Версия первая. Существует поверье, что 14 февраля природа делает резкий поворот к весне, а птицы начинают брачные игры, попарно летают в небе и открывают весенний «сезон любви» звенящими птичьими голосами.

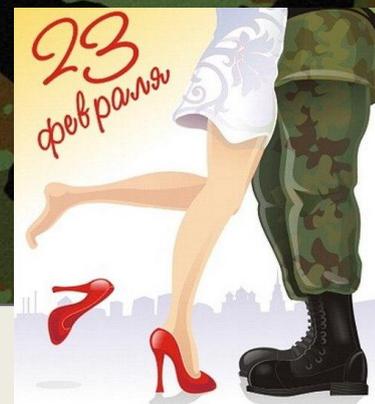
Версия вторая. Обычай отмечать 14 февраля праздник влюбленных пришел из языческих обрядов, связанных с римским праздником плодородия, весны. Он проводился 15 февраля в честь Фавна – бога полей, лесов, пастбищ и животных – в гроте на склоне римского холма Палатина. Все обряды совершали жрецы – луперки, которые приносили в жертву Фавну животное. Происходи своеобразный молодежный фестиваль. Девушки бросали в сосуд красиво оформленные письма, а юноши тянули их, как лотерейные билеты, и таким образом выбирали себе подругу на следующий год.

Версия третья связана с именем молодого христианина – врача Валентина, который по доносу попал в тюрьму, когда в Риме бушевала весна и птицы открывали «сезон любви». По одной легенде, дети – поклонники молодого врачевателя – бегали к окнам тюрьмы и бросали своему старшему другу записочки с признаниями в любви, приветами и пожеланиями. Тюремный надзиратель – человек суровый, ненавидевший христиан, прогнал детей. Но когда он прочитал наивные записки детей (первые «валентинки»), то узнал о необычных лекарских способностях узника. У надзирателя любимая дочь была слепой от рождения. Ей не суждено было найти себе любимого – кому нужна слепая невеста? И тогда, нарушив закон, надзиратель привел дочь к заключенному врачу, не ожидая, что одна трагедия сменится другой. Валентин вернул девушке зрение, и она полюбила его. Но короткой и не счастливой была ее любовь: вскоре Валентина казнили.

Версия четвертая. Считается, что Святой Валентин – это епископ Тернийский. Он, как священник, венчал молодые пары вопреки приказам Клавдия Второго, который в каждом одиноком неженатом мужчине видел только своего солдата. За это епископ и был сожжен на костре, по одной версии, 14 февраля 270г. в Риме, по другой – в 360г. в Терни.



Праздник Настоящих Мужчин



Правда о 23 февраля

"День защитника отечества"

Что же это за день в российской истории 20-го века- 23 февраля? Считать ли нам его праздником, как считает правительство, назначившее его красным днем календаря? Для многих в России он стал днем мужчин, точнее, днем настоящих мужчин, которые служат в армии, или в полиции, или еще в каких-либо силовых структурах. Или когда-то служили. Или не служили вовсе нигде, но являются мужчинами и потому вроде бы заслужили подарки на 23 февраля и чествования наравне с остальными.

Возникновение праздника

В молодой республике проводилось множество одноразовых революционных праздников.

Например, **3 января 1919 г.** по постановлению ВЦИК на всей территории РСФСР проводился День винтовки с целью мобилизации населения на сдачу находящегося у него на руках оружия. А по постановлению комиссии при ВЦИК на воскресенье **9 февраля 1919 г.** намечался День Красного подарка, который должен был проводиться с целью сбора материальных и денежных средств для Красной Армии.

В первые дни января **1919 г.** вспомнили и о приближающейся годовщине декрета СНК об организации Красной Армии.

10 января 1919 года Председатель Высшей военной инспекции РККА Николай Подвойский отправляет во ВЦИК, предложение отпраздновать годовщину РККА **28 января**. Его просьба приходит с опозданием и рассматривается только **23 января**.

Оставалось 5 дней до праздника. ВЦИК отказывает в связи с опозданием предложения. Тем не менее, **24 января** Президиум Моссовета рассматривает вопрос «Об устройстве праздника в ознаменование годовщины создания Красной Армии» и совмещает празднование с днём Красного подарка — **17 февраля**.

Но так как **17 февраля** попало на понедельник, день Красного подарка, и, соответственно, годовщину РККА отложили на ближайшее воскресенье, то есть на **23 февраля**.

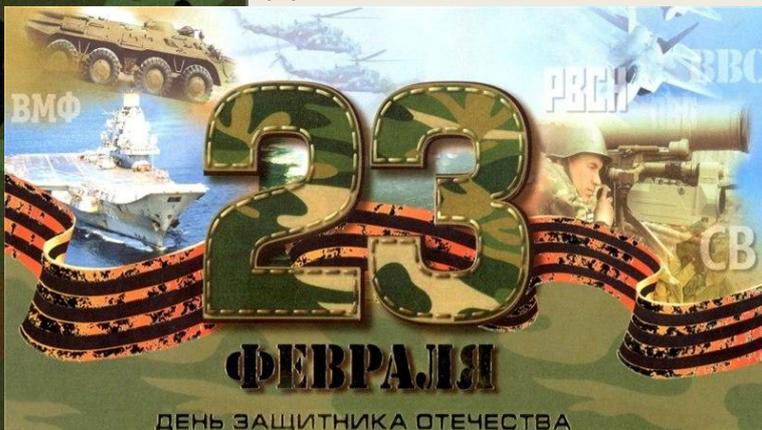
Почему празднуют 23 февраля?

У этого праздника было несколько названий:

- День Советской Армии;
- День рождения Красной армии
- День рождения вооруженных сил и военно-морского флота.

Изначально 23 февраля праздновался как день рождения Красной Армии в честь победы под Нарвой и Псковом над немецкими войсками. День первой победы стал днем рождения армии. Это как бы обозначило на будущее ее судьбу. Начав с победы, она с той поры не раз громила врагов Родины. Не было ни одного захватчика, который бы не почувствовал на себе силу ее оружия. Армия стала называться Советской, а 23 февраля ежегодно отмечался в СССР как всенародный праздник - День Советской Армии и Военно-Морского Флота, в ознаменование всеобщей мобилизации революционных сил на защиту социалистического Отечества, а также мужественного сопротивления отрядов Красной Армии захватчикам. После распада СССР 23 февраля было переименовано в День защитника Отечества.

Автор статьи: Кочегаров Данил.



«Дом Квестов»

23 февраля в нашем общежитии прошел праздник - день защитника отечества. Этот вечер стал загадочным для парней до начала торжества, потому что девочки до последнего держали в секрете сюжет этого праздника. Все проходило очень весело и динамично, так как больше половины конкурсов было на улице. Разнообразие данного мероприятия не оставило равнодушным ни одного парня в общежитии. Все сводилось к тому, что все поделились на две команды и должны были набрать наибольшее количество очков за каждый из конкурсов. Не буду скрывать - я и сам участвовал в данном мероприятии и считаю, что наши девочки устроили нам просто потрясающий праздник, состоящий из одного большого состязания. Ажиотаж сохранялся до самого конца нашего веселья, потому что мы не знали, сколько очков набрали наши оппоненты. Как не печально было бы это говорить, но моя команда проиграла. Но даже и речи не может идти о какой-то обиде, поскольку девочки продумали и этот момент - каждому досталось по подарку. Мы радовались как маленькие дети, ведь получили целую массу положительных эмоций от такого веселого водоворота событий! В первую очередь надо поблагодарить наших девчонок, ведь без них у нас бы не получилось такого веселого, настоящего и что самое главное - мужского праздника!

Автор статьи: Бобров Александр.







КАКИЕ БЫВАЮТ ДИЕТЫ, И ЕСТЬ ЛИ ОТ НИХ ПОЛЬЗА?

«На чем сидишь?» - такой вопрос в женском обществе понятен и зауряден. Тем, кто в теме, понятен и ответ, например, «на Аткинсе». Индустрия красоты и стройности поставляет армии худеющих все новые и новые варианты диет, и вряд ли найдется женщина, которая не тестировала на себе хоть одну из них. О плюсах и минусах известных диет и о том, есть ли у них конкуренты, - читайте в нашем обзоре.

ДИЕТА ПЬЕРА ДЮКАНА

Суть: в 2000 году французский диетолог Пьер Дюкан опубликовал книгу «Я не умею худеть», а с ней – систему питания, захватившую весь мир (поговаривают, даже герцогиня Кембриджская приобрела королевские формы к своей свадьбе, следуя заветам Дюкана). Диета включает в себя 4 этапа различных по составу рациона. На всем ее протяжении главным остается принцип: ежедневное употребление минимум полутора литров чистой воды и порции клетчатки.

Рацион: первый, самый сложный этап, предполагает употребление белковой пищи, да и то не любой: в рационе приветствуется только курица, индейка, постная ветчина, телячья печень, яйца и морепродуктов. Нежирные молочные продукты разрешены, а вот от овощей и фруктов придется отказаться. Этот этап длится от 1 до 10 дней (в зависимости от

количества лишнего веса), и мотивирует к дальнейшим подвигам – вес уходит. На следующих этапах к списку разрешенных продуктов добавляются овощи – сначала не содержащие крахмала, потом остальные. 4 этап позволяет вернуться к нормальному для вас режиму питания при условии, что один день в неделю должен быть белковым, ежедневно в рационе должны присутствовать овощи и одна порция фруктов, также каждый день нужно кушать овсяные отруби, много пить и ходить пешком не менее 20 минут. Доктор Дюкан разрешает питаться так всю жизнь.

Мнение врача-диетолога: диета доктора Дюкана будет удобна тем, кто не может отказать себе в еде, ведь разрешенные продукты можно потреблять в любое время и в любом количестве. А если есть можно сколько угодно, как же тогда работает диета? Дело в том, что на переваривание белка организм тратит много энергии. «Много» значит действительно много – около 30% калорий, полученных из белковых продуктов, тратятся организмом на их переваривание. Но радоваться рано, здесь же таится и опасность: повышенная нагрузка на пищеварительную систему, печень и почки (чтобы ее снизить, и нужны вода и клетчатка). ИЗБЫТОК БЕЛКА ОБРАЗУЕТСЯ ЗА СЧЕТ НЕДОСТАТКА В РАЦИОНЕ УГЛЕВОДОВ, И ПО



ФАКТУ МЫ ПОЛУЧАЕМ НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. В связи с этим активных диетчиц могут подстерегать проблемы с кожей, ломкость волос и ногтей, общая слабость и утомляемость, головные боли. Эту диету можно использовать совсем непродолжительное время, в качестве быстрого средства для снижения веса, но на длительную перспективу она не подойдет. При этом советую взять на вооружение некоторые постулаты Дюкана – использовать в своем рационе нежирные белковые продукты – белое мясо птицы, постную говядину, пить достаточное количество чистой воды и не забывать про пищевые волокна.

К низкоуглеводным диетам также относится кремлевская диета, диета Аткинса, диета американских астронавтов. Все они используют принцип «больше белка, меньше углеводов».

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Суть: 13-дневный курс похудения предполагает полный отказ от соли, сахара, алкоголя, мучных продуктов. В питании нужно строго соблюдать разработанное меню, нельзя менять местами рацион разных дней и даже обед и ужин одного дня.

Рацион: пример дневного рациона худеющего на «японке»: черный кофе на завтрак, вареная курица с салатом из свежей капусты или моркови на обед, на ужин – 2 вареных яйца и стакан сырой моркови. Особенно туго придется тем, кто привык плотно завтракать: максимум, что ждет вас на японской диете по утрам, – кофе с сухариком или один овощ. За все страдания разработчики

диету обещают потерю 8-10 килограмм за 2 недели (что неудивительно при средней суточной калорийности 690-700 ккал).

Мнение врача-диетолога: Диета довольно-таки «голодная» и о комфортности ее исполнения есть много вопросов. Если рацион во время диеты сильно ограничен, есть и большая вероятность «наверстать упущенное» после ее окончания. В ДИЕТЕ НЕ УЧИТЫВАЕТСЯ РЕКОМЕНДОВАННОЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СООТНОШЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ. Например, утром, когда нам требуется энергия (и ВОЗ рекомендует за завтраком съесть примерно треть суточной нормы калорий), диета предлагает очень скудные завтраки. Резкое снижение веса, как бы об этом ни мечтали милые дамы, небезопасно для организма, а сильные ограничения калорийности приводят к снижению скорости обменных процессов. Из положительных моментов можно отметить исключение сахара и алкоголя из рациона, без них нашему организму действительно гораздо комфортнее и проще снижать вес, а нам – поддерживать хорошую форму. Второй правильный момент – если не полный отказ от соли, то снижение ее количества в еде, так как вода способствует задержке жидкости и предрасполагает к отекам.

Рекомендованное ВОЗ грамотное распределение суточной нормы калорий при четырехразовом питании выглядит так: завтрак – 25 – 30% от суточной калорийности рациона, обед – 30 – 35%, полдник – 10 – 15%, ужин – 20%.

www.proftrener.ru



ДИЕТА ПРОТАСОВА

Суть: израильский доктор-диетолог Ким Протасов, как и Пьер Дюкан, не стал ограничивать количество пищи, но серьезно сократил список разрешенных продуктов. Диета длится 5 недель и потерю веса обещает существенную – до 20 килограмм.

Рацион: первые две недели предлагается питаться кисломолочными продуктами жирностью до 4%, одним яйцом в день и разнообразными сырыми овощами, не содержащими крахмал, а также зелеными яблоками. В следующие 3 недели на тарелку можно добавить постное мясо, рыбу или курицу. И, как во всех диетах, - максимальное употребление чистой воды, не менее полутора литра в день.

Мнение врача-диетолога: Ким Протасов позволяет «съедать» в день около 1050 калорий. Маловато для обычного образа жизни, но по сравнению со многими диетами – не так уж голодно. При этом подходит диета далеко не всем. НЕ СТОИТ ЗАПИСЫВАТЬСЯ В РЯДЫ «ПРОТАСОВЦЕВ» ТЕМ, КТО ИМЕЕТ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ: большое количество белка и грубой клетчатки только усугубит их. Первые 2 недели на этой диете, скорее, напоминают разгрузочные дни, которые при регулярном их использовании (1-2 раза в неделю) пойдут только на пользу снижающим вес.

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

Суть: на первый взгляд, это просто мечта сладкоежек – есть вкусно и худеть. Чудеса невозможны, и наестся

шоколадом вдоволь не получится. Шоколадная диета рассчитана на 7-8 дней, не более, - все это время вы будете кушать только кофе и шоколад. Интересно, останется ли он в списке любимых продуктов после этого?

Рацион: на целый день, всего одна шоколадка, почти любая (подойдет и горькая, и молочная) – можно с орехами или изюмом, а вот белый шоколад для такой диеты не подходит. Кушать можно когда угодно. Каждый прием пищи сопровождается чашкой черного кофе (разрешено добавить немного нежирного молока) – кофе примерно на 4% ускоряет обмен веществ. Еще можно зеленый чай и питьевую воду в неограниченных количествах.

Мнение врача-диетолога:

шоколадная диета относится к диетам, урезающим калории. Представьте: среднестатистическая женщина потребляет в день 1200-1500 ккал, а одна шоколадка обеспечит вам всего 550 ккал. Общепринятая норма для сбалансированного питания – 20% белка, 20% жиров и 60% углеводов, в шоколадке это соотношение: 7% - 36% - 55%. ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА – НАСТОЯЩИЙ ШОК ДЛЯ ОРГАНИЗМА. За неделю он, конечно, потеряет 7-8 килограмм, но ответит ухудшением состояния волос, кожи, ногтей, да и общей слабостью. А также – привет, новые килограммы!

ДИЕТА ПО ГРУППЕ КРОВИ

Суть: американский диетолог Питер Д'Адамо выдвинул гипотезу о фундаментальной связи между группой крови и режимом питания. Его книга «Правильное питание для вашего типа крови»),





вышедшая в 1996 году, наделала много шума. Автор утверждал, что одни и те же продукты разными людьми воспринимаются по-разному: способствуют или набору, или же уменьшению веса. Исходя из этого все продукты условно делятся на полезные, нейтральные и запрещенные. А значит, для соблазнительных изгибов фигуры достаточно знать свой «правильный» рацион и придерживаться его всю жизнь!

Рацион: первая группа крови первая во всех смыслах – она появилась у кроманьонцев. Им, чтобы пищу съесть, сначала нужно было ее поймать. Люди, обладающие первой группы крови, - «мясоеды». Вторая группа крови появилась при осваивании человеком земледелия. То есть люди, обладающие второй группой крови, генетически запрограммированы на растительную пищу, хорошо худеют на злаково-овощных диетах. Людям третьей группы крови («кочевникам») следует выбирать животнo-молочно-растительный рацион. Для людей с четвертой группой крови подходит умеренное животнo-растительно-молочное питание.

Мнение врача-диетолога: диета не заслуживает заинтересованного внимания худеющих. Казалось бы, какие могут быть минусы, если всю жизнь можно кушать продукты из ограниченного, но очень обширного списка? Как оказалось, они есть. И главный – что ДИЕТА НЕ ИМЕЕТ ПОД СОБОЙ НИКАКОЙ НАУЧНОЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ. Более того, проведены исследования, опровергающие связь между группой крови и продуктами,

влияющими на состояние человека. А деление на 4 группы крови поверхностно, ведь существует еще и разный резус-фактор.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОТ ДИЕТОЛОГА-НУТРИЦИОЛОГА:

1. Еда должна нас обеспечивать всеми необходимыми веществами в нужном количестве. Суточное соотношение должно быть примерно таким: 25% белков, 25% жиров и 50% углеводов.
2. Питание должно быть разнообразным: в нашем рационе должны присутствовать злаки, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты, мясо и бобовые.
3. Соответствующие приемы пищи должны производиться, по возможности, в одно и тоже время каждый день. Это позволит организму научиться вовремя выделять необходимое количество ферментов, что позволит полноценно усвоить пищу.
4. Количество приемов пищи нужно довести минимум до 5-ти раз в день с возможными перекусами.
5. Сократить до минимума потребление насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло, жирный сыр, майонез) и сладостей в послеобеденное время.
6. Потреблять достаточное количество питьевой воды (из которой 70% - чистая питьевая вода, 30% - чай, кофе, сок, бульоны и т.д.) – не менее 2х литров. Пейте чистую воду из расчета 35-37 мл на 1 кг веса в сутки.

Информация взята из журнала
Артека.ru

№1 – 2 (14) январь – февраль 2015

NEW BOX

(на следующий месяц – март)

ВЫСТАВКИ:

1. «Rayons»

История Rayons насчитывает уже более 10 лет. За это время сформировался уникальный стиль команды, который отчетливо прослеживается в работах каждого её участника. Стремление к бесконечному развитию, эксперименты с формами и техниками, работа над подачей — стали основными факторами в формировании стиля Rayons. Страсть к творчеству, интерес к искусству, увлечение граффити, коллективная работа, музыка и улица — делают группу единомышленников единой командой.

Spectrons — это не просто слияние слов Spectr и Rayons, это так же ссылка к истокам команды — Spectr Ons, то есть Spectr Original Names, что можно перевести как «спектр оригинальных имён» — спектр тех самых стилей, разнообразие и сочетание которых и рождает командный стиль Rayons.

Место проведения: Стрит-арт галерея «Свитер», (Екатеринбург)



2. Поп-арт форум

Выставка «Поп-арт форум» представлена в Екатеринбурге Арт-центром «Перинные ряды» (Санкт-Петербург). Собранная и представленная в



галерее Арт-центром «Перинные ряды» коллекция поп-арта — это плод более чем полуторалетних переговоров организаторов выставки с коллекционерами и галереями. Некоторые плакаты и афиши приобретались в европейских и американских галереях и на аукционах. Проект знакомит российского зрителя с работами таких знаменитых художников, как: Энди Уорхол, скандально-известный граффитчик Бэнкси, Роберт Раушенберг,

Джаспер Джонс, Конрад Клафек, Джим Дайн, Патрик Колфилд, Эд Руша, Аллен Джоунс, Рой Лихтенштейн, Питер Блейк, Питер Филлипс, Кит Харинг, Роберт Индиана, Дж. Розенквист, Префаб 77, Ричард Райан, Мел Рамос, Алекс Кац и других.

Место проведения: Екатеринбургская галерея современного искусства, (Екатеринбург)

КИНО:

1. Duxless 2 (5 марта)

Макс Андреев пытается начать жизнь с чистого листа, проживая жизнь на острове в Юго-восточной Азии. Но обстоятельства возвращают его на родину и вынуждают сделать нелегкий выбор.



2. Дивергент, глава 2: Инсургент (19 марта)



В новой главе антиутопии об обществе, где все расставлено по полочкам, а любая индивидуальность подлежит искоренению, Трис должна найти способ борьбы со страшной системой, уничтожающей ее близких. Кто из них на очереди? Она узнает все больше страшных подробностей, стоящих за кажущимся порядком, и уже не может не видеть, что в ее мире пора что-то менять. Но главное в этой борьбе — справиться с расколом, который враг порождает в ее собственной

душе.

3. Ледяной лес (19 марта), ограниченный прокат.

В затерянном у подножия Альп поселке пропадают люди. В то же время полиция подозревает, что через эти места проходит подпольный трафик по доставке нелегальных мигрантов в Западную Европу. Чтобы распутать клубок тайн, в эти края приезжает полицейский инспектор Лана, выдающая себя за журналистку.



Почти сразу вокруг нее, практически единственной женщины в поселке, да еще и красавицы, возникает мощное сексуальное напряжение, неуклонно ведущее к кровавой развязке...

КНИГИ:

1. Бегущий в лабиринте: Бегущий в лабиринте, испытание огнем, лекарство от смерти. (Дэшнер Дж.)

Вчера они были обычными парнями... .Сегодня они — пешки в чужой игре, похищенные неизвестно кем для участия в чудовищном эксперименте. Их память стерта. Их новый дом — гигантский комплекс, отгороженный от еще более огромного Лабиринта стенами, которые раздвигаются утром и замыкаются вечером. И никто еще из тех, кто остался в Лабиринте после наступления ночи, не вернулся... Они не сомневаются: если сумеют разгадать тайну Лабиринта, то вырвутся из заточения и вернуться домой. Итак, что же будет дальше? Кто рискнет жизнью ради других, и кто выживет в смертоносном испытании?

2. Мое прекрасное забвение. Моя прекрасная свадьба. (Макгвайр Дж.)

Камилла находится в растрепанных чувствах. Примерно полгода назад она познакомилась с обаятельным парнем по имени Ти-Джей, но он уже три месяца как в командировке в Калифорнии, и они почти не видятся. Вот и сейчас сорвалась очередная встреча. И тут за Камиллой начинает ухаживать Трентон, один из пятерых знаменитых братьев Мэддокс. Камилле он безумно нравится, но ее мучают угрызения совести, ведь получается, что она обманывает Ти-Джея! К тому же с Ти-Джеем связана некая тайна, о которой ни в коем случае не должен узнать Трентон. Камилла мечется, пытаясь принять верное решение. На ком же она остановит свой выбор?

3. Дом странных детей. (Риггз Р.)

Шестнадцатилетний Джейкоб с детства привык к рассказам своего деда о его юности на далеком уэльском острове, в приюте для странных детей: о чудовищах с тройными языками, о невидимом мальчике, о летающей девочке... Единственным побочным эффектом этих выдумок были ночные кошмары, мучившие подростка. Но однажды кошмар ворвался в его жизнь, убив деда наяву...

КАЛЕНДАРЬ/МАРТ



6

**Международный
день зубного врача**



8

**Международный женский день
(Праздник весны)**



9

День Содружества наций



20

Всемирный день сна



21

День Земли



27

Всемирный день театра

ИНФОРМАЦИОННАЯ СТРАНИЦА

Колледж:

Тел. 8 (343) 376-35-57, ул. Репина 2/а

Тел. 8 (343) 347-67-49, ул. Сиреневый бульвар 6

Сайт: www.somkural.ru

Директор – *Ирина Анатольевна Левина,*

тел. 8 (343) 376-35-57,

Email - somk@somkural.ru

Общежитие:

Зав. Общежитием – *Светлана Ефимовна Жернакова,*

тел. 8 (343) 242 – 54 – 15

Сайт: <http://vk.com/public65887107>

Социальный педагог (корпус №1)

Нина Ивановна Мухачёва,

тел. 8 (343) 376-30-98

Социальный педагог (корпус №2)

Татьяна Анатольевна Емельянова,

тел. 8 (343) 347-17-20

Педагог – психолог (корпус №1)

Олеся Владимировна Деменева,

тел. 8 (343) 376-30-98