



ГИППОКРАТ



Наши взгляды, как часы - все они показывают разное время, но каждый верит только своим. Александр Поп (английский поэт, 1788)

Издается с 2002

март, 2017

№7/127

Студенческая газета

В НОМЕРЕ:

События колледжа (стр.2-3, 13)

Календарь праздников на страницах 3-12.

Отоларингологи бьют тревогу, количество пациентов, страдающих различными формами тугоухости, резко увеличилось в последние годы и главный виновник этого - достижения цивилизации. Современная молодежь любит слушать музыку через наушники, а некоторые не расстаются с ними с утра до вечера. Про охрану здоровья уха и слуха на странице 4.

Некоторым людям трудно отказаться на целый день от коммуникации. В Британии был случай, когда студент без мобильного телефона мало не сошел с ума. Читайте про гаджеты на странице 5.

В Финляндии выбирают самого ленивого человека и бросают в море, реку или озеро. Почему? читайте на странице 6.

Население пренебрегает профилактическими действиями и регулярными медицинскими осмотрами. Поэтому чтобы донести всю серьезность ситуации был основан всемирный праздник - День борьбы с туберкулезом, информирующий общественность. (стр.9-10)

Итоги экофестиваля на странице 13.

ВЕСНА

Вёсны, вёсны! Сколько их уже пролетело промелькнуло через вашу жизнь — через ваши годы, сознание, чувство, сердце? Еще только семнадцать? Уже ли тридцать, сорок?.. А может, и все шестьдесят семьдесят?.. Вёсны, вёсны. Осталась ли хоть одна из них в вашей душе солнцем, воздухом, дождем, обновлением земли, ее теплыми опьяняющими ароматами, её глубокими жирными ломтями пашни, ее необъятными пространствами, зеленым наводнением, цветочным разнообразием, свежестью легкостью, чистотой, нежностью... и непреодолимой мощностью возрождение воссоздание, изобилует... ее волшебной красотой, которая каждый раз вдохновляет душу, вливает в мышцы силу, а в сердце — молодость, жажду жизни, любви, безудержного творения?

Но вот она опять — такая же влекущая чародейка весна. И вон солнце обнимает весь мир животворным сиянием и теплом. Вон дышит, оживает, трепещет, надевается в самый праздничный наряд Земля... Вон небо — бескрайнее и бездонное — высматривает в водной гладе... но румянится, и прихорашивается, как красивая девушка перед свадьбой...

А вон седые старики садят деревья из огненного "вчера" в лучезарное "завтра"... А вон юнцы - великаны под могучее пение машин кладут в тепле ладони ланов зерна достатка, радости, счастья...А вон малыши - мечтатели восторженно сооружают в песке свою сказку, которой подвестись невиданной красотой в грядущий праздник жизни.

А вон мудрые певцы будущего - фантастического, невероятного сносят в безграничную вселенную — к солнцу и к солнцам — непреодолимое могущество Земли — ее дерзаний, порывов, свершений! Весна! Весна! Волшебная, животворная, неповторимая! Благословляем тебя своим настоящим и пожизненной будущностью!

Николай Щепенко



Ура!!! Март наступил!

ГП



15 февраля в колледже была организована «Копилка доброты». Студенты групп 231, 9244, 9224, 241 помогали собирать вещи в организацию социальной помощи в рамках Акции "Всемирный спонтанный день проявления доброты".



21 февраля состоялись соревнования по военно-спортивному лазертагу среди школьных, молодёжных и студенческих формирований по охране общественного порядка "Форпост". Наша команда МСБ «Форпост» приняла активное участие. Команды на поле спортивного зала школы, с установленными укрытиями проводили по 3 сражения. Наша команда достойно выдержала, но чуть-чуть опыта не хватило до победы. Ребята получили много положительных эмоций, немного отвлеклись от учёбы, зарядились энергией.

5 марта 2017 года в 13:00 в городе Набережные Челны на «Майдане» состоялся лыжня Татарстана. Активное участие принимал и «Медицинский колледж». В команде всего было 4 человека: Имамов Ильназ (гр.231), Гуссамов Ильнур (гр.241), Ганиева Камилла (гр.231) и Валиева Алсу (гр.2014). Желаем вам успехов для жизни колледжа и удачи в дальнейших соревнованиях!

1 место занял «Камский государственный автомеханический техникум имени Л.Б. Васильева»
2 место «Набережночелнинский Колледж филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма».
3 место «Камский строительный колледж имени Е. Н. Батенчука»



9 марта в колледже прошла квест игра «Лестница к успеху» в рамках городского антинаркотического марафона «Молодёжный континент». Участники прошли несколько этапов квеста, на которых сначала посмотрели небольшой мастер-класс, а затем выполнили задание по темам: здоровое питание, здоровый образ жизни, режим дня, образование, семья,

закон и т.д. Из них участники и составили свою лестницу к успеху. Кто-то поставил на первое место творчество, дружбу, образование, семью, но ни на одной ступеньке не оказалось вредных привычек, курения, лени и других негативных явлений.

Все студенты единогласно провозгласили: «Мы за Здоровый Образ Жизни!»

Победители:

1 место – группа 9111, сп-ть «Сестринское дело»

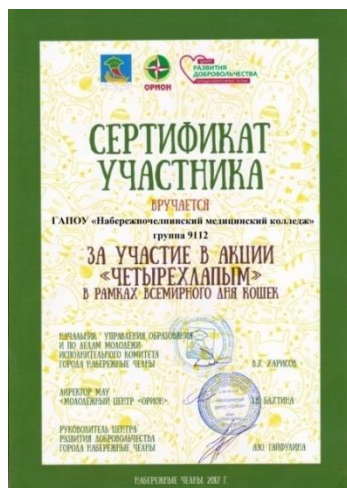
2 место – группа 9214, сп-ть «Фармация»

3 место – группа 9216, сп-ть «Акушерское дело»

Городской антинаркотический марафон "Молодёжный континент".

14 марта на сцене МЦ "Шатлык" команды ССУЗов и ВУЗов представили свои творческие номера. Все выступления направлены на пропаганду и поддержание здорового образа жизни в молодёжной среде. Наш волонтерский отряд представил команду «Полезные привычки», выступление стало продолжением проведённого 9 марта мероприятия «Лестница к успеху». Волонтеры ещё раз напомнили о важных моментах нашей жизни, которые делают её интересной, организованной и здоровой! Итоги марафона будут подведены позже.





4 марта - День апельсиновых котов

Многие хотят отыскать трехцветного кота. Говорят, за него дадут миллион долларов. Так-то. А нам трехцветный не нужен, нам бы апельсинового. Чтобы грел, светил, и вообще был похож на солнышко.

Ну, или на апельсинку.

Но есть мы его, конечно, не будем!

Мало ли, на что он похож.

И вообще - сначала найти бы...

Апельсиновый кот в бергамотовый грот

уходил на закате весеннего дня,

улыбался во весь свой оранжевый

ледяными усами тихонько звеня;

теплый запах корицы, имбирная вязь,

кардамон и анис уходили в хвосте.

Апельсиновый кот проходил мимо вас?
это значит, пора ждать хороших вестей.



А группа 9112 приняла участие в акции "Четырёхлапым". Они организовали доставку собранного корма для животных в рамках колледжной Акции "Друзья наши меньшие".

2 марта- День рождения компакт-диска

На протяжении многих веков человечество стремилось воспроизвести звуки, чтобы навсегда запечатлеть их в истории. Всевозможные табакерки-шкатулки помогли решить эту проблему. Но воспроизведение человеческого голоса оставалось загадкой. Эту задачу смог разрешить Т. Эдисон, который изобрел фонограф. Этот прибор стал прародителем компакт-диска. Качество звука было низким, и со временем его сменил граммофон, затем патефон, магнитофон. Записи прослушивали на пластинках, кассетах. Компьютерные технологии не стояли на одном месте. Постоянное их развитие привело к созданию компакт-дисков, на которых стало возможным прослушивать музыку и песни, хранить и считывать информацию.

С 1979 по 1982 год работа компаний Sony, Philips и Polygram привела к созданию компакт-диска. 2 марта 1983 года его продемонстрировали жителям Великобритании. С тех пор ежегодно 2 марта празднуется День рождения компакт-диска.

В настоящее время компакт-диски используются

1 марта- Всемирный день иммунитета.

Нарушение сна, несбалансированное питание, неправильно подобранные физические нагрузки, экология и отказ от здорового образа жизни – все это ведет к стрессу для организма и снижению функций иммунной системы. Исследования Ассоциации клинических иммунологов показали, что во всех странах от 7 до 15% жителей страдают от ослабления иммунитета.

Интересные факты

- Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета.
- Повысить иммунитет может чай. Американские исследователи установили, что постоянное его употребление повышает сопротивляемость клеток иммунной системы в пять раз. Это происходит благодаря содержанию в нем «чайной» аминокислоты L-Theanine (Л-теанин).
- Сладкое разрушает иммунитет. Люди, которые в больших количествах употребляют рафинированный сахар, конфеты или газированные напитки (сладкие), не только портят зубы, но и чаще других подвергаются заболеваниям иммунной системы.

1 марта	Всемирный день гражданской обороны Всемирный день иммунитета
2 марта	День рождения компакт-диска Международный день спички
3 марта	Международный день охраны здоровья уха и слуха
4 марта	День апельсиновых котов
5 марта	День выключенных гаджетов
11 марта	День работника органов наркоконтроля
15 марта	Всемирный день защиты прав потребителей День добрых дел
17 марта	День святого Патрика Всемирный день сна
18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
19 марта	Константиновы круги Первый день без шапки Международный день клиента
21 марта	Международный день Навруз
22 марта	Международный день таксиста
24 марта	Всемирный день борьбы против туберкулеза
28 марта	День рождения стиральной машины День больших перемен
24-30	Неделя детской и юношеской книги

3 марта - Международный день охраны здоровья уха и слуха

Человек имеет пять основных чувств. В их числе – слух. Он позволяет воспринимать колебания среды. Сенсорная система снабжает информацией об окружающей среде и не дублируется другими органами. Иногда люди испытывают патологии, которые проявляются в снижении или потере способности обнаруживать звуки.

Инициатором события выступила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Его закрепили в 2007 году на Первой международной конференции по предупреждению и реабилитации нарушений слуха, которая проходила в Китае.

Выбранная дата праздника имеет символическое значение. Числа, которыми она записана, по форме подобны человеческим ушам.

Интересные факты

- Человек слышит колебания воздушной среды в диапазоне от 16 Гц до 20 кГц. При передаче звука по костям черепа – до 220 кГц. Ряд животных слышит в более широких пределах. Слоны чувствуют низкие частоты. Гром они слышат на расстоянии до 100 км.
- В мире более 270 миллионов людей страдают от нарушений слуха или глухоты. Значительная часть из них проживает в странах с низким или средним уровнем дохода.
- Длительное нахождение вблизи источника громкостью более 90дБ приводит к нарушениям работы органов слуха.
- В утробе матери человек ощущает звуки.
- Некоторые антибиотики и другие медикаменты (например, полимиксин, стрептомицин) могут вызывать патологии органов слуха.
- В 1816 году глухой преподаватель Лоран Клар основал в США первую постоянную школу для глухих.

Мода на наушники

Отоларингологи бьют тревогу, количество пациентов, страдающих различными формами тугоухости, резко увеличилось в последние годы и главный виновник этого - достижения цивилизации. Современная молодежь любит слушать музыку через наушники, а некоторые не расстаются с ними с утра до вечера. Они в наушниках не только слушают музыку, но и смотрят кино, изучают иностранный язык, "читают" книги, знакомятся с новостями. При этом они даже не подозревают, какой вред они наносят своему слуху.

Дело в том, что звук, исходящий из наушников, близко расположенных от барабанной перепонки, непривычен для наших органов слуха. Среднее ухо так устроено, что громкие звуки оно уменьшает, а тихие - усиливает. А тот, кто слушает музыку в наушниках, всегда усиливает звук. Если же по громкости звучание в наушниках превышает 90 дцб, то уже через час это наносит непоправимый вред слуху. Ухо, утомляясь звуком и перестает выполнять свою защитную функцию - уменьшать громкость, что повреждает волосковой аппарат внутреннего уха. Это и ведет к постепенному снижению слуха. внешнего шума. Такими наушниками пользуются радисты, диспетчеры и звукорежиссеры. В них не требуется увеличить громкость из-за воздействия посторонних

шумов, а низкие частоты звука не так вредны для слуха.

Существует несколько типов наушников, менее опасными для здоровья ушей среди них являются большие, которые полностью закрывают ушную раковину и благодаря этому изолируют ухо от

Стоимость наушников говорит об их безопасности. Дешевые модели наушников изготавливают из твердых некомфортных материалов, а качество их сборки оставляет желать лучшего. При ношении их происходит сдавливание и дискомфорт в области ушей, а вместе со звуком в них часто слышны шипение и треск, что создает напряжение и негативно воздействует на нервную систему.

Конечно, при выборе наушников лучше отдавать предпочтение фирменным моделям, которые спроектированы именно для вашего мобильного устройства с учетом его технических характеристик и особенностей воспроизведения звука. Они проходят обязательную сертификацию, а вредное воздействие на слуховые органы в них сведены к минимуму. Однако стоят качественные фирменные наушники недешево, поэтому для тех, кто уже выработал привычку наслаждаться иллюзией публичного одиночества, затыкаясь наушниками, и не может отказаться от них, советуем при выборе наушников обратить внимание на следующие показатели:

1. Для дома лучше всего купить большие мониторные наушники, которые не должны спадать с головы, сдавливать ее и причинять боль скулам. Однако гулять по улице в таких наушниках не только некрасиво, но и опасно для жизни. Пешеходы с мониторными наушниками в ушах в 3 раза чаще попадают под машины, так как они не слышат посторонних шумов и ведут себя, как зомби.

2. Наушники-вкладыши наиболее подходят для прослушивания музыки в публичных местах, но они должны плотно сидеть в ухе и не раздражать его различными выпуклостями и острыми углами.

3. Чем больше диапазон частоты у наушников, тем лучше в них качество звука. В наушниках с диапазоном 18 Гц наиболее качественный звук без шипения, звона и скрипов.

4. Безопасная для слуха громкость наушников не более 90 дцб. Такую комфортную для прослушивания громкость могут дать все наушники с сопротивлением (импедансом) в пределах 16-40 ом.

5. Чтобы определить уровень громкости наушников, попросите друга или знакомого встать на расстоянии 1 метра от вас и включите звук на привычном для вас уровне. Если ему слышно доносящиеся от ваших наушников звуки, то это говорит о том, что ваши уши подвергаются серьезной опасности.

К сожалению, на наушниках пока не пишут, как в пачках сигарет, что они вредят нашему здоровью. Между тем многих людей уже от наушников, как и от компьютеров, не оторвать.

Источник: <http://medicalplanet.su/telemedicine/nauzneklisux.html> MedicalPlanet

- **Уважение - это когда ты вытаскиваешь оба наушника что бы поприветствовать человека. А когда выключаешь плеер, то это уже любовь...**
- **Если на перемене стоять в наушниках, но не включать музыку, то можно узнать о себе много нового.**
- **И ,все-таки, самые запутанные отношения у меня с наушниками.**
- **Все думали, что Эдик горбатый, а у него просто был короткий шнур от наушников.**
- **Раньше при встрече молодые люди снимали шляпу, а теперь вытаскивают из уха наушник.**

День выключенных гаджетов

Смартфоны, планшеты, iPod, коммуникаторы, MP3-плееры, электронные книги и другие гаджеты прочно вошли в нашу жизнь. Основная функция большинства из них – выход в Интернет. Люди проводят большое количество времени в сети. Чтобы разрядить обстановку и побороть виртуальную зависимость пользователей, был придуман необычный всемирный праздник.

День выключенных гаджетов отмечается ежегодно 5 марта.

Впервые о нем заговорили в Америке. Сначала он представлял собой акцию отказа от Интернета. Спустя некоторое время возникла идея о полном отключении карманной электроники на 24 часа. Никакого Интернета, социальных сетей, звонков и смс в течение суток. Для тех, кто сомневается в своей стойкости, было создано специальное приложение. Оно напоминало участникам об отключении мобильных устройств.

Всемирный день выключенных гаджетов – это протест воображаемой жизни в сети. Суть праздника – отключить устройство и насладиться реальным миром. Весной можно съездить на природу, погулять по городу, пообщаться с приятными людьми, завести новых друзей, найти вторую половинку.

Интересные факты

- Boston Consulting Group провела опрос и выяснила, что 21% граждан США скорее бы попрощались с отношениями, чем с выходом в Интернет, 69% готовы жить без кофе, 77% – без шоколада, а 7% – без души.
- Некоторым людям трудно отказаться на целый день от коммуникации. В Британии был случай, когда студент без мобильного телефона мало не сошел с ума.

Кроме привычных гаджетов, дизайнеры и разработчики пытаются создать принципиально новые девайсы, которые удивят многих, что, впрочем, не уменьшает их пользы. Вот некоторые из них.

Убегающий будильник



Привычный будильник не может разбудить вас

по утрам? Тогда будильник Clocky – это именно для вас. Этот гаджет не так-то просто поймать – включив сигнал, он начинает быстро убежать от хозяина и чтобы поймать его, понадобится немалая сноровка. Такая пробежка не только разбудит любого, но еще и послужит небольшой утренней зарядкой. Работает девайс от четырех батареек и оснащен прочным корпусом, который выдержит падение с тумбочки. Стоимость такого будильника – порядка 80 долларов.



Массажные тапочки



Комнатные тапочки, обрадованные массажными пластинами – это мечта многих. Они помогут расслабиться и снять напряжение после тяжелого дня. Работают они от четырех батареек. Более сложные модели оборудованы также подсветкой, чтобы их легко было найти в темноте и подогревом для холодного времени года.

Гаджет - это устройство или приложение, как правило небольшого размера, которое подключается к другим более сложным устройствам.

Вот попробуй запереться дома, выключить компьютер, всевозможные гаджеты, телевизор, мобильный и домашний телефоны, в общем всю электронику! Что будешь делать? Ахаха)) Тупняк - согласны?

Моя жена в последнее время стала часто употреблять модное слово ГАДЖЕТЫ... Но как то необычно... по слогам...

Всемирный день сна

Для того чтобы высыпаться, достаточно следовать нескольким простым правилам. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа». Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеиносодержащие продукты — они негативно влияют на нервную систему. Известно, что вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. После ужина и до сна должно пройти около 4-х часов. Однако, спать много — не менее вредно, чем недосыпать. По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны. Детям для нормальной работы организма необходимо спать не меньше 10 часов в сутки. Полноценный сон может снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности и улучшить поведение. Пусть этот праздник будет еще одним поводом уделить внимание своему сну, а, значит, и здоровью. Приятного, здорового, полноценного сна! Интересно, что в июле в Финляндии отмечается популярный праздник — День сони. Традиция праздновать День сони (фин. Unikeonpäivä), который отмечается в Финляндии ежегодно 27 июля, пришла в страну в эпоху Средневековья вместе с легендой о семерых христианах, которые проспали почти 200 лет в пещере, спасаясь от гнева римского императора. По местному поверью, та же участь постигнет любого, кто проспит в этот день дольше обычного. Несмотря на довольно печальное предание, праздник вылился в оригинальное мероприятие. Легенда о семи отроках Эфесских трансформировалась в рассказ о людях, которые заснули, а проснувшись, убедились, что их мир изменился. В Финляндии выбирают самого

ленивого человека и бросают в море, реку или озеро. Словосочетание «seven sleepers» (семеро спящих) стало крылатым в протестантской культуре 16 века. В эпоху Просвещения легенда не была популярной, но о ней снова вспомнили в эпоху романтизма. Слово *syvsover* (буквально «семь спящих») закрепилось в шведском, норвежском и датском языках в значении «тот, кто крепко и давно спит».

В 1652 году святой отец Хемминг решил отмечать день памяти семерых святых. Веселый карнавал, посвященный соням, начали проводить намного позже. А свой нынешний вид праздник получил в 50-х годах прошлого века. Его отмечают по всей Европе в разное время, а в Финляндии — 27 июля. Отдыхающие на местных курортах финны сочли, что древний обычай — отличный повод хорошо повеселиться. Жители портового города Наантали (Naantali) первыми в этот день стали устраивать настоящий народный праздник. Наантали - город мумитроллей, которые, как известно из книжки Туве Янссон, спали всю зиму до весны. Традиционно героем дня становится самый ленивый и любящий поспать житель города, которому принародно дают заряд бодрости, бросая в воды морской гавани. Соню года выбирают заранее, но имени его никто не знает до самого последнего момента. Рано утром, часов в семь, его накрывают одеялом для сохранения инкогнито, выводят на пристань и тут же сбрасывают в воды Финского залива. И только когда он выбирается на пристань, публика видит лицо счастливчика. После утренней церемонии праздник перемещается на центральную площадь, где и продолжается до самого вечера.

<http://fb.ru/article/192143/samyie-interesnyie-faktyi-o-©-Calend.ru>



Главная цель праздника — обратить внимание общественности на проблемы, связанные с расстройствами сна. Если это подтолкнет людей к реальным шагам по его улучшению, можно будет считать, что поставленная задача выполнена.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в рамках проблем со сном и здоровьем человечества ввела в 2008 году Всемирный день сна. Первый год он выпал на 14 марта, но в последующие годы его стали отмечать в пятницу второй полной недели марта.

В России Днём сна объявлено 17 сентября

- По позам спящего человека можно определить его психологический тип личности.
- Когда человек храпит, он не может видеть сон.

Интересные факты о сне:

- Слепые люди видят сны по-своему: они не различают картинки, но чувствуют, понимают, ощущают все, что происходит в сновидении.
- Плод в утробе матери также может видеть сон уже на 25 неделе беременности.
- Некурящие видят более яркие сны в отличие от курильщиков. В большинстве случаев люди ощущают дежавю из-за приснившегося.
- Незнакомых людей во сне человек не увидит. Все герои его сновидений — те, кого он хоть раз в жизни встречал.

19 марта - Первый день без шапки

Зимой даже в небольшой мороз в шапке комфортно, уютно и тепло. Но какой бы удачной ни была модель, с приходом первого тепла хочется сбросить ее с головы, почувствовать свободу и облегчение. Этому событию даже приурочен нетрадиционный праздник.

Первый день без шапки отмечается 19 марта. Дата праздника выбрана в связи с тем, что к

середине марта появляются теплые солнечные лучи, тает снег. Приходит долгожданная весна. Считается, что именно 19 марта можно попрощаться с зимним головным убором и положить его на полку шкафа до следующих холодов. Но весенняя погода очень обманчива. Стоит попасть в тень, где по-прежнему прохладно, или под пронизывающий ветер, и можно простудиться. Поэтому не стоит спешить полностью расставаться с шапкой.

19 марта - Константиновы круги

В старину на Руси крестьяне на Константина обходили кругами колодцы, чтобы они не наполнились грязными подземными водами. Считалось, что после этого обряда в колодцах будет чистая, вкусная вода, свободная от всяческих хворей. Если в семье был именинник — мальчик по имени Константин — он вытапывал первый круг.

С колодезной водой было связано много пословиц, поговорок и суеверий. К примеру, считалось, что нельзя пить из чужого колодца — в своем воды не будет. А если бросить в колодец мох, то после этого пойдет дождь.

Ну, а о том, что нельзя плевать в колодец — пригодится воды напиться, знают все. Возможно, водопровод и вытеснил колодцы, но переносное значение пословицы актуально и по сей день.

Обычно на Константина из теплых краев возвращались аисты. А вот ласточки к этому моменту могли еще не вернуться, поэтому крестьяне специально заклинали их, чтобы они вернулись из теплых стран к родным гнездам и принесли с собой весну.

Прислушивались в этот день, не стучит ли дятел: стук дятла в марте сулил позднюю весну. Обращали внимание и на погоду: если на Константина было морозно, то следовало ожидать еще сорок утренних заморозков

21 марта - Международный день Навруз

Навруз — праздник весеннего равноденствия и начала нового сельскохозяйственного года у персоязычных и некоторых тюркоязычных народов Казахстана, Средней и Малой Азии, Ирана, а также среди башкир и татар. Навруз в переводе с фарси означает «новый день». Его написание и произношение могут различаться в разных странах - Новруз, Навруз, Нуруз, Невруз, Наурыз, Нооруз и др. Он отмечается в день весеннего равноденствия — 21 марта. Навруз символизирует обновление природы и человека, очищение душ и начало новой жизни. Праздник Навруз является одним из самых древних на Земле. В государстве Ахеменидов (VI-IV века до н.э.) и Сасанидов (III-VII века н.э.) Навруз считался главным праздником. Древнегреческий историк Страбон писал об этом празднике: «В самые древние, давние времена и по сегодняшние жители Междуречья (Сыр-Дарья и Аму-Дарья) собираются в этот день в Храме огня. Это самый почитаемый праздник, когда торговцы закрывают свои лавки, ремесленники прекращают работу, все веселятся, угощают друг друга теми напитками и кушаньями, которых коснулся огонь».

Считается, что происхождение праздника — древнеиранское, связанное с культом Солнца и именем легендарного пророка Заратуштры (вариант написания — Зороастр, Зардушт).

Празднование Навруза в день весеннего равноденствия связано с возникновением календаря солнечного летоисчисления, который появился у народов Средней Азии и Ирана семь

тысячелетий назад, задолго до возникновения ислама. Согласно ему, год начинался весной 20 или 21 марта, в день весеннего равноденствия, когда день уравнивается с ночью и весна окончательно вступает в свои права. Наступает пора новой полевой страды, время забот и надежд земледельца.

Этим Навруз отличается от мусульманского Нового года, так как в основе мусульманского календаря лежит лунный годичный цикл. Так как год по солнечному календарю содержит 365 (366) дней, а лунный — 354 (355) дней, начало лунного года и все даты лунного года относительно солнечного перемещаются примерно на 11 дней вперед.

Мусульманский лунный год начинается с месяца Мухаррам, то есть новый год наступает 1-го числа месяца Мухаррам, который является первым месяцем мусульманского календаря.

Мусульманский год не привязан к сезонам, месяцы мигрируют по всем временам года, в результате чего начало года, например, может приходиться на летние месяцы григорианского стиля, а через некоторое время — на зимние.

В древние времена дата наступления Навруза определялась астрологами. Сейчас же их сменили астрономы, которые вычисляют дату прихода Навруза с точностью до минуты. В 2011 г. День весеннего равноденствия, т.е. когда Солнце пересечет небесный экватор и перейдет из южного полушария в северное,

продолжение на стр.8

наступит 21 марта в 02.21 мск.

По старым тюркским легендам, этот день был днем, когда тюркский народ спасся из окружения. Иными словами, в этот день тюрки вышли из Эргенекона (территория, окруженная горами). Поэтому Навруз был принят тюрками, как начало Нового года и отмечается до настоящего времени.

Уходя своими корнями в традиции древних земледельцев Ближнего Востока и Центральной Азии, праздник не только пережил арабское завоевание, но и стал неотъемлемой частью культуры многих народов, исповедующих ислам. В СНГ его справляют как национальный татары, казахи, башкиры, киргизы, таджики, узбеки и многие другие народы.

Задолго до праздника, примерно за две недели, на блюдах высевают пшеницу или чечевицу. К празднику их зеленые ростки должны достичь 5-7 см и стать украшением стола, символом рождения новой жизни, Нового года. Но на этом приготовления не заканчиваются. Ближе к празднику зерно проращивается еще раз — чтобы стать основой для праздничного блюда.

Перед Наврузом нужно покаяться в грехах, примириться с недругами, простить долги. В дни Навруза добрые ангелы-фаришта приносят изобилие и благоденствие тем, у кого чисты помыслы, кто светел душой, у кого убрано в доме, потому что люди верили — чистота пространства вокруг человека отражает ясность его внутреннего состояния. Кроме того, к злопамятным и вредным грязнулям добрые ангелы даже заглядывать не станут.

Поэтому перед Наврузом хозяева стараются привести в порядок дом, побелить и подремонтировать его. Также перед праздником украшают дома, убирают мусор на улице.

В последнюю ночь старого года принято обрызгивать друг друга водой и перепрыгивать через проточную воду, чтобы очиститься от прошлогодних грехов.

Навруз — это время гаданий. Особенно увлекаются этим заневестившиеся девушки, которые в этот вечер бросают через голову ботинок и по направлению его носка определяют — останутся они в родительском доме еще на год или переедут в дом суженого.

Сам праздник начинается затемно, когда, надев новые одежды, вся семья собирается за столом, на который ставят новую посуду. Стол на Навруз накрывают особый и называют его «хафт-син». Обязательно на столе должны быть

семь (хафт) продуктов, названия которых начинаются с арабской буквы «син»: семена руты — сипанд, яблоко — себ, черные косточки — сияхдана, дикая маслина — санджид, уксус — сирке, чеснок — сир и проросшее зерно — сабзи.

Возможен другой набор семи предметов, например, в Иране в него входят секке — монета; серке — уксус; сир — чеснок; сумах — специя; саману (у других народов сумалак) — блюдо, для приготовления которого используется зерна проросшей пшеницы; санджед — ягода лоха; сабзе — зелень, проросшие в воде семена льна и злаковых, символизирующие оживление природы.

Готовится плов. Ведь в Центральной Азии ни один праздник не обходится без него. Но главными на столе будут гуджа (у некоторых народов халим или халиса) и сумалак (сумалаяк, саману). Процесс приготовления этих блюд длительный и трудоемкий. Начинают их готовить с вечера и уходит на это вся ночь, предшествующая Наврузу. Приготовлением сумалака занимаются только женщины, а гуджи или халима (халиса) — мужчины. Гуджа готовится из семи видов злаков с добавлением мяса, причем все разваривается до состояния однородной массы. Халим (халиса) представляет собой кашу из пшеницы и мяса, у некоторых народов с добавлением гороха и овощей. А сумалак — это халва, приготовленная из проросших ростков пшеницы, которые перемалываются, а затем варятся в котле на хлопковом масле (у некоторых народов на воде) с добавлением муки. Эти блюда очень полезны для здоровья, поскольку богаты витаминами и аминокислотами.

Пришедшим на праздник гостям хозяин протягивает блюдо с едва проросшим зерном, поедание которого символизирует приобщение к возрождению всего живого.

Праздничный ритуал не ограничивается сладким, добрым застольем. В этот день дети ходят по домам и поют песни про Навруз, а их одаривают сладостями.

В древние времена Навруз праздновали 13 дней. В конце торжеств люди выходили в поле, где и встречали Новый год. Такова была примета. Считалось, что вышедшему в эти дни в поле насладиться природой, в течение всего предстоящего года будут сопутствовать счастье и благополучие.



Международный день таксиста

История праздника

Прототипы такси появились в Лондоне в 1636 году, когда кучера получили лицензию на извоз. Первые моторизированные наемные экипажи – фиакры возникли во Франции в 1890 году. Дата праздника приурочена выезду на улицы Лондона первых машин со счетчиком 22 марта 1907 года.

Традиции праздника

В этот день руководители служб такси направляют подчиненным письма-благодарности, вручают лучшим работникам почетные дипломы, грамоты, награды. Проводятся занятия по повышению квалификации. В СМИ публикуются статьи о таксистах, частном извозе, проблемах отрасли такси.

Интересные факты

- Английские извозчики называли счетчик «таксиметром» (от французского «такс» – «плата» и греческого «метрон» – «измерение»).

Прибор дал название профессии и всей отрасли.

- Первые лондонские автомобили-такси были зеленого и красного цвета. Желтый появился позднее, по инициативе американского предпринимателя Джона Херца. Современные лондонские такси окрашены в черный цвет. В ОАЭ и Германии такие автомобили имеют кремовый цвет, в Таиланде – розовый, в Сингапуре – голубой.
- В России первые таксисты появились в 1907 году. В 1912 году автопарк Москвы состоял из 230 машин.
- Службы такси оказывают смежные услуги: буксировку, аренду авто, предоставление водителя («трезвый водитель»).
- Впервые извозом занимались жители Древнего Рима.
- В Москве с 1975 года функционирует музей такси.
- Во Вьетнаме есть экзотический вид такси – слоны.

История такси берет своё начало с 18 века, именно в это время появились конные экипажи, которые стали называться «Фиакры», в честь покровителя садоводов святого Фиакра, т. к. постоянный двор с этими экипажами был построен около его часовни. Они стали первыми в мире общественными экипажами, до этого момента каретами пользовались только вельможи и помещики. В конце 19 века французы решили, что для города нужны «фиакры» без лошадей. На них установили бензиновый двигатель, рычаги для управления, по началу это не пользовалось спросом, но после изобретения счётчиков (таксометров) они стали популярными среди населения, т. к. легко можно было посчитать затраты на дорогу.

В дореволюционной России все железные дороги пересекались в Москве. Прибывало и отъезжало большое количество людей, что создавало необходимость развития городского транспорта (такси), который мог бы довозить пассажиров и их багаж до места. Спрос на транспорт был большой, поэтому в Москве появилось огромное количество извозчиков. В 1907 году появился один шофер, который прицепил к своему автомобилю плакат «Извозчик, такса за проезд по соглашению». Примерно в это же время на Лондонских улицах появились первые такси, которые были оснащены устройствами – таксометрами, эти устройства очень удивили местных жителей. Этот год теперь считают днём рождения такси.

В Лондоне такси являются таким же атрибутом, как и Биг Бен или двухэтажные автобусы. Их знаменитое такси называется черный кабриолет, поначалу эти экипажи были четырёхколесными и назывались хэки, потом их сделали двухколесными в результате, они стали более маневренными и стали носить название кабриолет или кэб.

24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулез является тяжелым инфекционным заболеванием, которое с невероятной скоростью распространяется по всему миру. Инфекция поражает практически все слои общественности, становясь опасной для всех, обретая формат эпидемии. Вылечить болезнь возможно, главное вовремя обратиться к специалистам и предотвратить ее дальнейшее развитие. Население пренебрегает профилактическими действиями и регулярными медицинскими осмотрами. Поэтому чтобы донести всю серьезность ситуации был основан всемирный праздник – День борьбы с туберкулезом, информирующий общественность.

История

Праздничная дата зародилась во второй половине прошлого столетия. Тогда всемирная организация по борьбе с туберкулезом и прочими болезнями легких вместе с международной организацией по здравоохранению населения предложили идею об учреждении данного праздника. Учитывая актуальность проблемы, инициатива была поддержана, и праздник был принят на официальном уровне.

Почему именно 24 марта? Учредители праздника основывались на исторических событиях. Именно в этот день Р. Кохом была открыта туберкулезная палочка, которая и

является причиной развития болезни. И первое праздничное событие прошло на сотый юбилей научного открытия, которое было награждено Нобелевской премией.

С того дня День борьбы с туберкулезом отмечается каждый год, при этом имея свою

тему, предварительно оговоренную. Этот день не является выходным в России, но вся страна неизменно поддерживает праздник, участвуя в акциях, флешмобах и благотворительных мероприятиях.

13 марта - Международный день планетариев



Чтобы расширить границы познания об окружающем мире, человек всегда стремился исследовать близкий мир Солнечной системы, далекие звезды и галактики. А для практического использования ресурсов космоса требуется изучить его мироустройство.

Празднование дня планетариев необходимо для того, чтобы более тесно познакомить общественность с деятельностью таких учреждений и донести важную необходимость пропаганды их знаний. Этот день отмечают не только служители храмов астрономии, но и те, кто мечтает дотянуться до небес и понять бесконечность пространства.

История

Веками астрономия не была доступна простым обывателям. Она была уделом шаманов и жрецов, а затем только ученых. Одни делали выдающиеся открытия, а другие просто наслаждались прекрасным видом звездного неба обычным взором. И лишь 19 век

дал возможность приобретать оптические инструменты состоятельным людям.

Вследствие этого и стали образовываться общества людей, которые были равнодушны к звездному небу и наблюдению малых объектов. Чтобы оторваться от земли и познакомиться с реалистической картиной звездного мира, проще усвоить информацию о расположении планет и их движении потребовались более мощные устройства.

Это интересно:

1. 1925 — увидел свет первый аппарат проекционной направленности (модуль «Планетарий»). Его разработали ученые и изготовили инженеры завода Цейса. Это произошло в немецком городе Йене.
2. 1929 — этот год ознаменовался тем, что был открыт первый планетарий в СССР. Он имеет свою бурную историю и с радушием встречает посетителей и ныне. А случилось это 5 ноября.
3. 1990 — Ассоциация итальянских планетариев инициировала проведение специального праздника, который они с большим воодушевлением провели в своей стране.
4. 1994 — праздник приобрел международное признание, так как был поддержан французскими специалистами. А уже в следующем году был подхвачен 6 другими европейскими странами. Звездные дома России, впервые участвующие в торжествах, находились в Брянске, Нижнем Новгороде и Ярославле. А в последнее время свой профессиональный праздник отмечают все планетарии нашей страны.



На площадке ТРЦ "Сити Молл" открылся "Музей Тесла". Место, где можно зажигать лампочки от руки, стать укротителем молний и почувствовать себя джедаем.

Музей интерактивный - здесь вместо исторических артефактов расположены экспонаты, которые можно и нужно трогать, не боясь что тетя-экскурсовод начнет шикать. Если у школьника нелюбовь к физике, здесь отношение к предмету может полярно поменяться. Не любят обычно то, что не понимают, но в музее вы увидите как работают законы физики на разрядах электрической дуги, плазменных шарах и дисках. Любые лампы будут загораться в ваших руках, а самые смелые могут дотронуться до молнии!

Посещение музея не рекомендуется детям младше 5 лет, беременным женщинам, а также людям, страдающим нейрорептическими и эпилептическими заболеваниями, носящим кардиостимуляторы и массивные импланты.

Где: ТРЦ "Сити Молл", 3 этаж (рядом с кинотеатром)

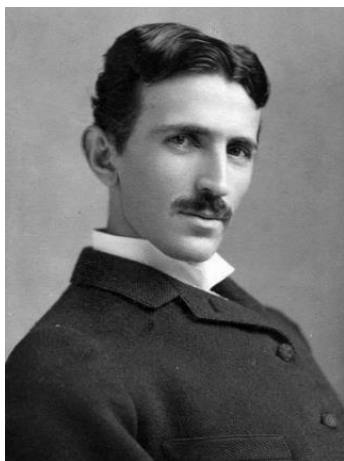
Время работы: ежедневно с 10:00 до 22:00.

Детский билет 300 рублей, взрослый 350.

Группа ВК: vk.com/club134408949

Никола Тесла

Опыты Николы Тесла принесли миру много замечательных приборов, дали развитие многим разделам физики и продвинули науку вперед. А мир до сих пор гадает, был ли этот человек гением или сумасшедшим - настолько необычными были его интересы, опыты и разработки. Наверное, именно поэтому людьми до сих пор не забыт Никола Тесла.



Засекреченные изобретения.

Имя ученого окружали многочисленные слухи. Его фигура всегда была овеяна неким ореолом загадочности, что только прибавляло ему популярности. И не последнюю роль в этом сыграли поразительные изобретения и опыты, которые на нынешнем уровне развития науки все еще невозможно объяснить или повторить. Самое известное среди них - легендарный луч смерти, о котором до сих пор ходят удивительные легенды. Существует версия, согласно которой изначально речь шла о некой концентрированной энергии, которая могла бы положить конец войне. В дальнейшем газетчики несколько исказили слова

ученого, и именно так появилась самая известная легенда о луче смерти, который может сбивать самолеты на огромном расстоянии и убивать сотни тысяч солдат. Точно сказать, каким было устройство, о котором говорил Тесла, теперь невозможно - после его смерти все документы, касавшиеся его разработок, исчезли. Да и при жизни он не представил никаких доказательств существования "лучей смерти". Народная молва также приписывает ученому немаловажную роль в Тунгусском феномене. Как известно, случай, произошедший 30 июня 1908 года, так и не был полностью расследован, считается, что причиной мощного взрыва был метеорит, однако его остатки не были найдены.

Упоминания в культуре, увековечивание памяти Загадочность фигуры физика продолжает волновать умы обывателей даже сейчас. Великое наследие, странности в поведении, крайняя скрытность - все это помогает Тесле оставаться в людской памяти даже спустя много десятилетий после смерти. Так, ученый появился в фильме "Престиж", рассказывающем о двух соперничающих фокусниках. На самом деле в жизни ученый никогда не работал над проблемой телепортации людей. По крайней мере точной информации об этом никогда не было. Его именем названы улицы в нескольких городах, аэропорт. Он фигурирует на сербских банкнотах и юбилейных монетах, ему установлены памятники. Кроме того, инновационная американская компания, занимающаяся разработкой электромобилей, взяла себе название в честь человека, который создал прототип двигателя, работающего на энергии тока. Нетрудно догадаться, что фирма называется Tesla Motors. И она уже известна во всем мире. Катушка, генератор, двигатель и многие другие приборы помогают сохранить в людской памяти имя сербского гения. И, пожалуй, главная дань памяти великого ученого - в системе СИ единица измерения магнитной индукции называется "тесла".

День рождения стиральной машины

Стиральная машина - полезное изобретение. Она помогает домохозяйкам сэкономить время и силы. Стоит нажать несколько кнопок, засыпать моющее средство, и она сама бережно и аккуратно постирает на необходимом режиме, прополоскает и выжмет любое белье. Этому уникальному прибору посвящен праздник. Ежегодно 28 марта отмечается День рождения стиральной машины.

В этот день в 1797 году была запатентована деревянная доска для стирки с рельефной поверхностью. В 1851 году Джеймс Кинг изобрел стирающую установку с вращающимся барабаном. По принципу действия она напоминала современные машины, только

привод ее был ручным. В 1856 году американский изобретатель Мур представил миру свое «устройство для стирки» - сложную конструкцию из деревянного ящика и рамы над ним. Внутри ящика закладывали белье, сверху насыпали деревянные шарики и заливали моющим раствором. Рычаг приводил в действие механизм, и рама двигалась вверх-вниз. Шарики при этом перекачивались вместе с бельем и выполняли работу множества рук.

В 1874 году У. Блэкстоун подарил своей жене аппарат для стирки, который приводился в движение силой животного. Это устройство поставили на производство. Оно вошло в историю как первая бытовая стиральная

машина. Впоследствии к корпусу добавили валики для отжима белья. Между ними пропускались постиранные вещи, чтобы выжать лишнюю воду.

В 1900 году немец Карл Миле на основе маслбойки создал стиральную машину, где

лопасти вращались в деревянной кадке от ручного привода. Данная модель обрела популярность. Интересно то, что в России эту стиральную машинку приспособили под маслбойку.



Интересные факты

До XX века стирка была тяжелым физическим трудом. Белье стирали в больших тазах, лоханях, терли песком, толкли ступами, выпаривали в кипятке и скребли камнями. Женщины полоскали в холодной реке с весны до поздней осени.

Легче всего стирать получалось у моряков. Они привязывали грязные вещи к канату и выбрасывали за борт, по ходу движения корабля. Белье отлично выстирывалось под напором воды.

24-30 марта - неделя детской и юношеской книги «Книжкины именины»



Много лет назад, 26 марта 1943 года, для московских детей, успевших узнать все ужасы Великой Отечественной войны, устроили настоящий праздник: Книжкины именины. Идея такого чудесного мероприятия принадлежит замечательному детскому писателю Льву Кассилю. Он сам в этот день выступал перед детьми. Кроме Льва Абрамовича Кассиля, ребята встретились с Самуилом Маршаком, Сергеем Михалковым, Агнией Барто и Михаилом Пришвиным – самыми лучшими детскими писателями! Они читали стихи, беседовали с детьми, рассказывали о своих военных буднях, ведь многие авторы приехали с самого фронта, чтобы порадовать читателей. Несмотря на тяжёлое время, каждый маленький гость получил в подарок книгу.

Вот как описывают этот день очевидцы: «Ранним утром 26 марта 1943 года – это была пятница – из станций метро «Охотный ряд» и «Площадь Свердлова», трамваев и троллейбусов выбегали

мальчики и девочки в золотых валенках, прохуdivшихся курточках. Позади вторая военная зима, и бледные, исхудавшие лица ребят – ещё одно свидетельство тяжёлой поры. Но глаза... ребячьи глаза горят, оживление нарастает по мере приближения к известнейшему в мире зданию – Дому Союзов. Здесь прямо у входа их встречают мужчина и женщина – оба в военной форме. Майор с орденом Красной Звезды – директор детского издательства Людмила Викторовна Дубровина и писатель Лев Абрамович Кассиль в командирском морском кителе с орденом «Знак почёта»

Первый праздник детской книги длился всего один день, но уже на следующий, 1944 год, решено было отмечать его целую неделю! И вот более 70 лет в конце марта в каждом городе России в детских библиотеках проходят праздничные мероприятия.

В каждом доме, в каждой хате –
В городах и на селе –
Начинающий читатель
Держит книгу на столе.
Мы дружны с печатным словом.
Если б не было его,
Ни о старом, ни о новом
Мы не знали б ничего!
С. В. Михалков

Наша редакция также приняла участие в праздновании «Книжкиных именин» и сделала несколько современных «лэпбуков». Эти книжки будут выставлены в городской библиотеке №8. Ждем итогов 31 марта.



Совсем недавно в современной педагогике появилось новое средство обучения – лэпбук. Это тематическая папка, содержащая множество кармашков, окошечек, миниатюрных книжечек. Она может вместить огромное количество материала, а именно: карточек, иллюстраций, схем, дидактических игр, художественного слова. Лэпбук (lapbook – наколенная книжка) – изобретение зарубежное, пришло к нам из Америки. В чем его польза?

Если вы вспомните свой опыт, то подтвердите, что хорошо организованный и систематизированный материал облегчает процесс усвоения новой информации и запоминания. Особенно если структура и схема продумана вами лично. Отсюда вывод – лэпбуки полезны взрослым ничуть не меньше, чем детям. Больше всего любят такой метод обучения люди, склонные воспринимать информацию через картинки, образы. Их называют визуалами.

Итоги экофестиваля

Экофестиваль проходил с февраля по март месяц. Студентам были предложены следующие задания:

1. Тематическая викторина.
2. Вторая жизнь вещей (из старого и ненужного сделать новую вещь: прихватка, сумка, коврик, книжка, закладка, сувенир и т.д.)
3. Буклет по теме «Экология».
4. В выпусках газеты публиковались вопросы.

В тематической викторине приняли участие:

группа	количество
9122	7 чел
9214	8 чел
9113	7 чел
9234	7 чел
9216	1 чел
121	8 чел
231	2 чел
222	1 чел
9123	3 чел

Победителями стали:

**Марданшина Тансылу
9214- 1 место**

**Шагиева Гульназ 9214 –
2 место**



На втором этапе «Вторая жизнь вещей» студенты выполнили различные поделки для благотворительной ярмарки.



Буклетов было выполнено мало, но студенты группы 121 выполнили интересный плакат в стиле «лэпстенд».

В выпуске №6 на ребус первыми ответы прислали Хабибуллина Миляуша (9214), Марданшина Тансылу (9214) и Анастасия Габдрахимова (9224). Надо заметить, что группы 9214 и 9224 «Фармация», а также 231 «Лечебное дело» являются очень активными студентами и везде участвуют.

А продолжением, нет, скорее всего, итогом экофестиваля станет участие студентов в городском экологическом конкурсе поделок «Мы из книжек!» в рамках городского экологического фестиваля «Зеленая волна». Ждем итогов 14 апреля.





Очень трудно сказать, когда именно появились первые анекдоты. Люди шутили, и смеялись во все времена.

Первые сборники исторических анекдотов появились еще не на заре цивилизации. Они переписывались, переделывались множество раз, пока не появлялись наиболее совершенные образцы, такие, например, как «Книга занимательных историй» Абуль-Фараджа на Востоке или «Римские деяния» на Западе. Анекдоты даровали легкое, общедоступное знание, они учили уму-разуму смеяться.

До нас дошли образцы таких позднейших и, очевидно, уже совершенных по содержанию и форме собраний, как сборник анекдотов александрийского филолога V в. Гиерокла.

С того времени исторический анекдот как жанр изменился.

Небольшой рассказ в стихотворной форме, возникший во Франции в XII веке в момент активного роста городов. Сочиняли его горожане низкого сословия: писцы, стряпчие, ремесленники.

"Фацеция" ("шутка", "острота") - смешной устный рассказ эпохи Возрождения. В Россию этот устный жанр пришел в XVII веке из Польши и назывался "жарт", "шутка". Одна из форм распространения его была надпись под лубочной картинкой, изображающей нерасторопного крестьянина, неверную жену и т. п. Литературный анекдот в России появился в конце XIX - начале XX века. Во многих анекдотах устное начало переплетается с литературным

Анекдот в наши дни - самая демократичная форма художественного творчества, встречается на страницах различных газет и журналов. Темы анекдотов, как всегда, разнообразны и, как всегда, злободневны. И если уходят в прошлое анекдоты о Чапаеве и Петьке, не слышно армянского радио, утихают истории, рассказанные Штирлицем, то тут же появляются новые персонажи, например, Вовочка, новый русский, современные политические деятели и т.д.

Анекдот жил, жив и вечно будет жить.



Внимание!

Больным, ожидающим приема, просьба не делиться друг с другом симптомами заболевания. Это затрудняет постановку диагноза.

Спасибо всем за понимание

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель:
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Глав.редактор: Кудряшова И.С.
Исполнительный редактор: Зинатулина Т.М.
Компьютерный техник: Галиуллина Л.Р.
Верстка: Пантелеев Н.М.

Корректор:
Культмассовый обзор:
Корреспонденты:
Спорт.обзор:
Распространение:

Нурмухаметова Н.Ф.
Шагабутдинова О.С.
Ейкина Ольга 9131
Замалиева Алина 9224
Хабибуллина Миляуша 9214
Музипова Динара 9214
Файрузова Камила 9234