КУШАТЬ ПОДАНО

ЕДА – СТУДЕНТА БЕДА

Студенческие годы, если сказать по правде, это голодные годы. Многие студенты, приезжая из других городов, поселяются в студенческое общежитие. С этого момента и практически до конца обучения студент остаётся голодным. Еда как будто переходит в категорию роскоши, доступной только по большим праздникам. Многие студенты очень пренебрежительно относятся к своему питанию в годы студенчества, а это, как показывает практика, напрасно.

Почему студенты плохо питаются в общежитии?

Все беды студента происходят из следующего:

1. Нехватка времени.

Чтобы приготовить нормальный обед или ужин необходим минимум 1-1.5 часа. Какая роскошь скажите вы? И будете совершенно правы! Сегодня день расписан чуть ли не по минутам, у всех очень много дел. Студент, который хорошо учится, также имеет ограниченное свободное время. На приготовление еды он либо просто не отводит времени, питаясь в разных столовых, либо отводит несущественный отрезок времени, за который можно лишь успеть что-то сварить, а-ля пельмени или макароны.

2. Нехватка денег.

Многие молодые люди и девушки просто не имеют свободных денежных средств для покупки нормальных составляющих полезных блюд. Причём, многие из студентов деньги как таковые имеют (было бы странно, а на что бы они тогда жили), просто эти деньги, выделенные родителями для питания их дочерей и сыновей, студенты тратят на более, с точки зрения их, «полезные» вещи. Так поступают многие молодые люди.

3. Лень.

Но всё же, наверное, одна из главных причин голодной жизни студента – это лень. После тяжёлого учебного дня порой хочется просто до дома дойти и лечь скорее в кровать, а то ноги уже не держат. Тем более, что скоро весна и погода очень переменчивая, отсюда и усталость.

Когда вы немного отдохнёте и вроде бы как и готовы что-нибудь приготовить вкусненькое, то обязательно (так обычно всегда бывает), к вам в комнату заглянет друг или подруга, что естественно отвлечёт вас от идеи приготовить себе нормальную пищу. Вместо этого вы сделаете себе наспех какой-нибудь бутерброд, выпьете жидкого йогурта, хлебнёте сока и вроде как бы и сыты уже. Тогда зачем, спрашивается, коптеть над плитой, если можно поесть быстро, удобно и сытно?

Всё-то оно так и так действительно можно поступать, когда вы не имеете достаточного много времени. Однако не стоит увлекаться различного рода перекусами. От этого ваш организм не в восторге, уж поверьте. Это примерно тоже самое, если бы вы выходили с утра на учёбу в чём попало и шли бы, скажем, в домашних тапочках. Вам бы было комфортно себя чувствовать среди людей?

Нет? Вот что-то подобное вы и делаете с вашим желудком, полагая, что он, брат всё стерпит. Стерпит, но до определённого момента, который именуется язва желудка. И не думайте, что вас эта болезнь уж точно не коснётся. По статистике более половины молодых людей в России страдают от язвы желудка. Ладно ещё, когда людям в возрасте прицепляются разные болячки.

Но вы-то молодой. Вы же хотите достичь в жизни больших высот и самореализоваться, не так ли? Однако с болезнью, полученной в молодости (причём по глупости), ваша самореализация ограничится разными поликлиниками и больницами, в которых вы будете постоянным клиентом с язвой-то желудка. Если вас пугает подобного рода перспектива, мы дадим вам несколько верных советов.

Как в студенческие годы не испортить себе желудок и питаться нормальной пищей? Хотите узнать? Ждите мартовский выпуск.

Совет бывалого: занимайтесь охотой – «стреляете» еду у соседей по общаге. Результат «охоты» может выглядеть следующим образом: рис, картофелина, лук, морковь и плавленый сыр, а если повезёт, то колбасный.

Если вы полагаете, что из этого ничего путного приготовить нельзя, то вы глубоко ошибаетесь. Вот что поведали нам «охотники». Для приготовления «**Обеда Охотничьего**» в кипящую воду опускаешь немного риса, мелко порезанную картофелину и предварительно сделанную обжарку из лука и моркови. Когда всё практически сварится, положить натёртый плавленый сыр и посолить.

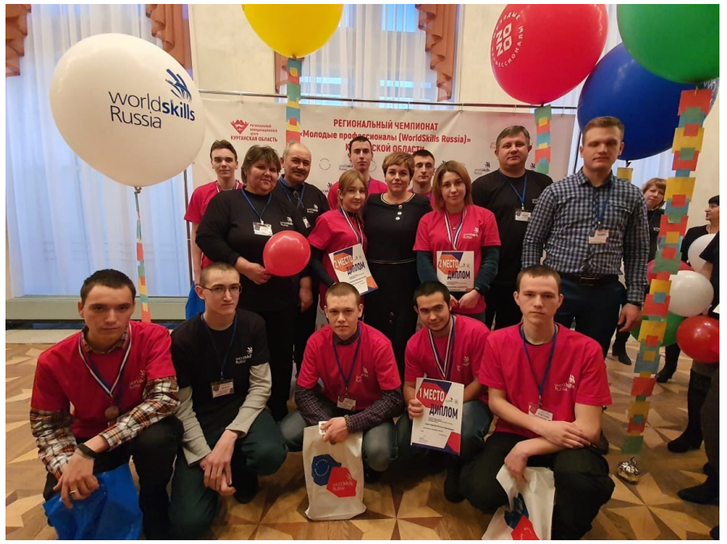
Учредитель: ГБПОУ
«Шумихинский аграрно-строительный колледж»
641100, Курганская область,
г. Шумиха, ул. Ленина 112.

Контактный телефон: 8(35 245)2-11-57
Ответственный за выпуск: Н. Андреева
Подписано в печать 28.02.2020 г.
E-mail: keenshask@list.ru
Тираж: 200 экз.

Текст и фото: с просторов интернета

ШАСК

В КУРГАНЕ ЗАКОНЧИЛСЯ V РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS



В Курганской области с 10 по 14 февраля прошел V региональный чемпионат «Молодые профессионалы». Всего в этом году в состязаниях по стандартам WorldSkills участвовали более 230 молодых профессионалов по 36 компетенциям. Оценивали их работу 268 экспертов.

Команда колледжа достойно выступила в соревнованиях. 1 место в компетенции “Облицовка плиткой» занял Фахрутдинов Руслан, 2 место в компетенции “Предпринимательство» - Савельева Александра и Баржак Вероника, 3 место в компетенции “Хлебопечение» у Ключниковой Оксаны, 3 место в компетенции «Геодезия» - Тропин Михаил и Леонов Дмитрий. Тропин Николай и Данил Зверев (компетенция “Геодезия»), Дмитрий Райков (компетенция “Кузовной ремонт») и Пьянков Максим (компетенция “Ремонт и обслуживание легкого автомобиля») получили дипломы участников. Неделя была насыщена борьбой конкурсантов. Соревнования молодых профессионалов – это ключевое событие в жизни участников и экспертов. Это мощный импульс и бесконечный поиск путей личностного совершенствования. Рядом с ребятами были их наставники: С. А. Бородин, Е. А. Барыкина, Ю. Н. Казак, Р. М. Хабибжанов, И. А. Паснак.

В рамках регионального чемпионата была организована разнообразная деловая программа, в нее входили: проведение круглых столов по актуальным проблемам профобразования, мастер-классов, тренингов, проектных сессий, профориентационных акций, в том числе федерального проекта «Билет в будущее», который реализуется в области в рамках нацпроекта «Образование».

Победитель регионального чемпионата Руслан Фахрутдинов: «Было тяжело и физически, и морально. Работали по 6 часов три дня. Последний день был самым трудным, выкладывал подиум. Запомнился день закрытия Чемпионата. Как будто кровь внутри кипела - такая непередаваемая эмоция! Хочется радоваться и радоваться! Эта победа, конечно, поможет мне в будущем. Движение WorldSkills продвигается, и победа в конкурсе будет значительным плюсом».

Текст и фото: Н.Н. Андреева, Т. А. Букреева,

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

4 февраля в рамках месячника оборонно - массовой и спортивной работы в колледже состоялись соревнования по зимнему кроссу, посвященному 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Более 150 ребят приняли участие и отдали дань памяти тем, кто воевал за нашу Родину. Поздравляем победителей!

ПЕСНЮ ЗАПЕВАЙ!

6 февраля в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы в кадетских группах прошел смотр строя и песни, посвященный 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Дата смотра была выбрана не случайно. 6 февраля 77 День Рождения празднует Курганская область.

На смотр были приглашены почетные гости - Н.В. Суслов, начальник пожарно - спасательной части №42 г.Шумиха; М.В. Алексеев, заместитель начальника МО МВД России "Шумихинский"; В.А. Ковылкин, председатель общественной организации ветеранов пограничных войск; А.Г. Дозморов, председатель ВОО "Боевое Братство" Шумихинского района.

У ребят оценивалось умение перестраиваться в шеренгу и во взводную коробку, строевой шаг и взводная песня.

Я ПРИГЛАСИТЬ ХОЧУ НА ТАНЕЦ ВАС...

14 февраля в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы в колледже прошел конкурс военного танца, посвященный 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне. На суд жюри были представлены 8 танцевальных композиций. Ребята постарались на славу! Поздравляем победителей!

Текст и фото: Ксения Расторгуева

ШУМИХИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ РАССКАЗАЛИ О СОТРУДНИКАХ, СЛУЖИВШИХ В АФГАНИСТАНЕ

Шумихинские полицейские и ветераны службы рассказали кадетам о сотрудниках, выполнявших интернациональный долг в Демократической республике Афганистан. Об этом «НШ» сообщила Маргарита МИТРОФАНОВА, старший юрисконсульт МО МВД России «Шумихинский», майор внутренней службы.

Это событие ознаменовало для Советского Союза окончание Афганской войны, которая продлилась почти десять лет и унесла жизни более 15 тысяч советских граждан.

В рамках патриотической акции «Неделя мужества» с целью патриотического воспитания подрастающего поколения сотрудники и ветераны Межмуниципального отдела МВД России «Шумихинский» провели мероприятие для студентов ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж». Беседа с кадетами была посвящена 31-й годовщине вывода советских войск из Афганистана.

В начале мероприятия председатель Совета ветеранов Ольга Торопова рассказала подросткам об истории Афганской войны и познакомила их с гостями: ветеранами МВД - Владимиром Загвоздиным, Василием Даниловым, Александром Селивановым, Рамилем Гариповым, Алексеем Машьяновым и Александром Васянович, боевые заслуги которых стали достойным примером патриотизма и армейской славы.

Они и в гражданской жизни остаются в строю, ведут активный образ жизни, занимаются общественной деятельностью. Александр Васянович является председателем Общественного совета при межмуниципальном отделе МВД России «Шумихинский».

Начальник отдела полиции Николай Иванов отметил, что участники боевых действий с честью выполнили свой интернациональный долг, показав пример мужества и самоотверженности:

– Выражаю огромное уважение всем ветеранам, кто добросовестно исполнял свой долг перед Родиной, оставался верным Присяге до конца. Ваша стойкость и героизм – лучший образец служения Отечеству. В годы боевых действий вы проявили взаимовыручку, патриотизм и высокое военное мастерство.

Ветераны рассказали кадетам о военных действиях в Афганистане, в которых они принимали участие, о своём участии в контртеррористических операциях на Северном Кавказе.

Они напомнили подросткам о недопустимости проявлений терроризма и отметили, что в многонациональном государстве необходимо всегда помнить о толерантности по отношению к представителям других народов.

В память о погибших в локальных войнах, собравшиеся почтили их память минутой молчания.

На торжественном мероприятии приняли присягу на верность Отечеству вновь принятые молодые сотрудники, прошедшие первоначальное обучение в Тюменском институте повышения квалификации МВД России: младший сержант полиции Александр Огнев и младший сержант полиции Валентин Яковлев полицейские (водители) отделения патрульно-постовой службы полиции МО МВД России «Шумихинский».

Текст и фото: газета «Наша Шумиха»