

№4 (8)
сентябрь
1999

СТУПЕНИ

ГАЗЕТА ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

 **Поговорим с директором**

Директор ТТК

Виктор Семенович СУВОРОВ:

*«Эра быстрых изменений
не застала нас врасплох»*

Сегодня становится понятным, что благополучие общества возможно при условии развития через образование двух идей: **непрерывности** и **гуманизации**. Почему именно этих идей? Говоря о непрерывности образования, следует подчеркнуть, что наступило время быстрого старения знаний. В 90-е годы оно составляет 3-5 лет (в 40-е годы — 12-15 лет). Значит, на самосовершенствование (а вернее, на раскочку) времени не остается. Этим необходимо заниматься постоянно, без перерыва, так как с внедрением информационно-компьютерных технологий наступила «эра быстрых изменений».

Отсюда ясно, что образование становится процессом, который должен сопровождать человека всю жизнь, обеспечивая его постоянное развитие, а учитель до тех пор способен учить других, пока продолжает работать над собственным образованием. Но учебное заведение нуждается сегодня в учителе — человековеде, так как полное развитие индивидуальности

учащегося возможно только при гуманизации образовательного процесса. То есть, учитель сегодня должен быть не только источником знаний, но и организатором учебного процесса.

Я очень рад, что наш инженерно-педагогический коллектив во все предшествующие годы, когда понятия непрерывности профессионального образования и гуманизации еще только теоретически входили в педагогическую жизнь, очень серьезно занимался этими вопросами. Он не только совершенствовал себя по всем векторам движения, но и создавал базу по реализации идеи непрерывного профессионального образования в структуре нашего училища — лица — колледжа.

Создание в структуре самого учебного заведения принципов непрерывности образования, конечно же, является практическим выполнением концепции гуманизации.

И когда сегодня уже для многих непрерывность образования и его гуманизация стала потребностью, мы соединили эту потреб-



ность с программой действий и превратили ее в цель.

Хочется отметить, что педагоги колледжа качество образовательного процесса ищут в изменении структуры и содержания новых педагогических технологий, то есть, того инструментария, который является главным по воплощению высказанных идей.

Пока еще далеко не каждый педагогический коллектив может выстроить методологию своего современного развития. Нам это удается благодаря огромному труду и искренней любви к своим ученикам.

Я с большим удовольствием поздравляю своих коллег с Днем Учителя. Здоровья вам, терпения и добрых улыбок ваших учеников!



В номере:

Это надо знать: логия для первокурсников — 2 стр.



Из вчера в сегодня: так начинался ТТК — 3 стр.



Отдыхать — не работать: засучим рукава — 4 стр.



«Читайте и пишите: доска объявлений — 5 стр.



Еда — дело тонкое: в копилку будущим поварам — 6 стр.



Нас посетило вдохновение: попытки творчества — 7 стр.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Кто бы мог подумать, что лето закончится так быстро и мы опять, после трехмесячного перерыва, встретимся с вами на страницах нашей любимой газеты. Дорогие друзья! Мы рады поздравить вас с началом нового учебного года. Надеемся, что год окажется плодотворным, и вы сможете раскрыть все свои таланты, избавиться от мучающих вас комплексов, обрести новых друзей, познакомиться с интересными людьми. А мы, в свою очередь, обещаем быть вашими верными спутниками в этом огромном море информации и новых технологий XXI века. До новых встреч!

Редакция газеты «СТУПЕНИ»



НУЖНЫЕ ЛЮДИ

Виктор Семенович Суворов — однофамилец и продолжатель великих традиций русского полководца, наш шеф, «отец родной», заслуженный учитель РТ, закончивший Коммерческую академию, кандидат педагогических наук — директор Торгово-технологического колледжа.



Тамара Григорьевна Колесникова — если вас интересуют вопросы, связанные с расписанием, экзаменами, переводом с курса на курс, из группы в группу; если нет учителя на уроке — бегом к ней! — она заместитель директора по теоретическому обучению.



Софья Дмитриевна Литвиненко — заместитель директора по научно-методической работе; вместе с творческой группой педагогов проектирует наше будущее и курирует связь колледжа с Институтом управления и бизнеса.

Любовь Дмитриевна Ждамирлова, Любовь Августиновна Гордиенко, Наталья Леонидовна Спиридонова — отвечают за организацию практического и завершающих форм обучения, а это — практика, курсовые работы, стажировка, получение профессионального диплома, то есть наша будущая профессия.



Л. Д. Ждамирлова Н. Л. Спиридонова



Лейла Батухановна Габдуллина — для того, чтобы поддерживать и развивать традиции культуры; чтобы все мы отлично знали историю, литературу, культуру речи края, в котором мы живем, работает в колледже заместителем директора по национальному образованию и воспитанию.

Галина Владимировна Альмухамедова — заместитель директора по воспитательной работе. Это, говоря не современным языком, наш замполит. Если вы хотите выступить перед публикой, участвовать в концертах, играть в КВН — смело подходите к Галине Владимировне. Это «вторая мама» всех творческих личностей в колледже.



Знаете ли вы?

Мы знаем, что в 1999 году Торгово-технологический колледж пополнили 347 новоиспеченных студентов, 111 представителей сильного и 236 — слабого пола.

Мы знаем, что 1 сентября Светлана Безруковой исполнилось 18 лет, с чем мы ее и поздравляем.

Мы знаем, что Ильмира Гайнетдинова и Ольга Лисина занимаются цветоводством. Спешим заметить, что «зеленых существ» в нашем колледже предостаточно. Дерзайте!

Гордитесь ими, как гордимся мы, в их аттестатах нет ни одной четверки — это наши отличники: Айрат Хайруллин, Венера Хузина, Гульназ Аминова, Венера Акчурина и Лилия Оренина.

Мы знаем, что ряды нашей прославленной команды КВН «Сгазу house», ставшей неоднократным лауреатом республиканских игр в КВН и одержавшей блестящую

победу в игре 1999 года среди 120 заведений профобразования Республики Татарстан, обещали пополнил Резеда Валеева и Венера Хузина, Ирина Кабанова и Ольга Мальцева, Лилия Якушева и Регина Демидова.

Мы знаем, что среди нас есть самые первые абитуриенты: они были первыми, кто сдал документы, — очевидно, свой выбор они сделали еще в первом классе. Это Олег Лебедев и Людмила Заикина.

Мы знаем, что Анна Федулова участвовала в конкурсе «Коса — девичья краса», а Жена Сагаутдинова — в конкурсе по спортивному ориентированию. В городской игре «Стартинзйджер» принимали участие Лилия Якушева, Регина Демидова, Таня Мелькова и Настя Абрамова. Театральным искусством занимались Настя Кашинцева, Гульнара Хузинова, Ольга Львинова, Юлия Трашневая и Айна Салимова.

Молодцы!

ДОРОГИЕ ПЕРВОКУРСНИКИ, ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Каждый год мы с грустью и любовью провожаем выпускников, и каждый год встречаем с радостью, верой и надеждой вас — первокурсников. Вы пока даже не представляете, как тщательно мы готовимся к этой встрече, как скрупулезно подготавливаем планы, программы и конкурсы! Мы очень хотим, чтобы вы, входящие в XXI век, были лучше всех, умнее, добрее и конкурентоспособнее! От вас же требуется всего-то ничего: горячее желание познать тайны профессии, страсть к творче-

ству, открытое сердце и вера в то, что именно мы сможем изменить к лучшему жизнь нашей Родины.

Если вы есть —

будьте первыми,

Первыми, кем бы вы ни были:

Из песен —

лучшими песнями,

Из книг —

настоящими книгами.

Если вы и сами захотите этого — то вот вам наша рука, помощь и поддержка.

АДМИНИСТРАЦИЯ

СТУПЕНИ, ВЕДУЩИЕ ВВЕРХ

Наша газета «Ступени» «переходит» на третий курс, то есть преодолевает новый рубеж в своей биографии.

Как все начиналось? Собрались как-то мы, преподаватели и студенты, человек так 30, и решили, что пора нам выпустить свою газету. Загорелись идеей многие. Но остались лишь самые стойкие и преданные журналистскому делу. Думали: какое название дать газете? Предложений было много — «Окно», «Колледж и Ко», «Суворовцы», и так до 40 вариантов.

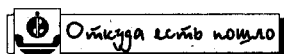
Почему же газета получила название «Ступени»? Наверное, потому, что каждый в своей жизни проходит одну ступень за другой. Сначала — это первые шаги, затем — робкие попытки познать мир, ну а потом желание что-то сделать в этом мире самому. А совершать это приходится, преодолевая трудности, поднимаясь от одной ступени к другой.

Я желаю вам достичь каждому своей ступени и не останавливаться на последней.

Е. П. ТЕРЕШИНА

МЫ ИМИ ГОРДИМСЯ! Танцевальный коллектив «Арабески»





С УЛИЦЫ КРАСНОЙ НА МОСКОВСКИЙ ПРОСПЕКТ

Здравствуй, дорогой наш первокурсник! Ты только что перешагнул порог нашего замечательного Торгово-технологического колледжа. А ведь когда-то он не был колледжем, и не было прекрасных аудиторий, современного оборудования. Всего четыре комнаты в старом купеческом особняке на улице Красной, которые стараниями первых преподавателей, мастеров производственного обучения и директора Анастасии Яковлевны Гордеевой были оборудованы под кабинеты. Так в 1972 году появилось Торгово-кулинарное училище. Объявили первый набор. Желающих получить профессию продавца или кулинара оказалось 360 человек. Пришлось заниматься в три смены — здание не могло вместить всех учащихся сразу. Но несмотря на это находилось время и место для проведения различных конкурсов, праздников. Некоторые из них стали традицией и проводятся до сих пор. Например «Алло, мы ищем таланты!» и конкурс на лучший осенний букет появились еще в 70-х годах, но и сейчас мы с желанием и интересом участвуем в них.

Постепенно рос и наш город. Строились новые магазины, рестораны, кафе. Предприятия торговли и общественного питания нуждались в высококвалифицированных, молодых кадрах. Поэтому в училище увеличился план набора учащихся. Но... Стало тесно в четырех классных комнатах, училищу было необходимо новое здание. «Будет, будет вам новое здание», — пообещал начальник управления торговли А. М. Мирзануров. И сдержал свое слово.

Вскоре училище «переехало» с улицы Красной на Московский проспект. Не передать словами, как рады были учащиеся, учителя и директор — М. З. Биктимиров, что теперь они будут учиться и работать в современном здании, в светлых кабинетах, с новой

мебелью и оборудованием. Немаловажно также, что теперь у юношей и девушек появилась возможность круглый год тренироваться в спортивном зале, готовиться к соревнованиям. Занятия физкультурой не прошли зря. Подтверждение тому — многочисленные грамоты, полученные учащимися за победы в городских спортивных мероприятиях. И, конечно же, на новом месте учебы не забыли о старых традициях. По-прежнему учащиеся принимают участие в демонстрациях, олимпиадах, смотрах, устраивают субботники. Но этого показалось мало, поэтому появляются новые традиции. Например, училище ежегодно посещают знаменитые интересные люди: писатели, певцы. Всех их встречают хлебом и солью радушные хозяева.

1980 год ознаменовался сразу несколькими большими событиями. Самым главным стало присвоение училищу статуса среднего. Хотя и другие события были немаловажными. В этом же году в училище был создан татарский национальный хор, руководителем которого стал З. Я. Яруллин. Этот хоровой коллектив четыре года подряд занимал первые места в городских смотрах песни. А позже девушкам пришлось доказать, что они умеют не только петь, и стрелять не только глазами. Кажется, им это удалось. Так училище получило переходящее Красное знамя РК ДОСААФ и вымпел ГК КПСС за 1 место по стрельбе и за несение почетной вахты памяти у поста №1. Примерно в то же время копилка традиций стала вновь пополняться. Наряду с прежними мероприятиями стали проводиться маевки.

Там на просторе, на свежем воздухе проводились эстафеты. На поляне вокруг костра пели песни под гитару. А самым любимым конкурсом было приготовление обеда в походных условиях. Жаль, что традиция проведения маевки была утрачена.

В 1989 году училище возглавил В. С. Суворов. Опытный руководитель с большим творческим потенциалом, обладающий стратегическим мышлением, он подобрал единомышленников и разработал концепцию развития училища. Через три года, в 1992 году, училище приобретает новый статус — Коммерческий лицей.

Появляется клятва лицеиста и гимн лицея, которые звучат каждый год на посвящении в лицеисты. Это еще одна славная традиция нашего, теперь уже бывшего лицея.

В том же 1992 году мастера производственного обучения и учащиеся лицея приняли участие в республиканском конкурсе по профессии «Повар». Победителями конкурса стали мастера производственного обучения В. Г. Ковшова и учащаяся лицея Л. Купцова. А в 1994 году состоялся республиканский конкурс профмастерства по профессии «Кондитер». В конкурсе приняли участие мастера производственного обучения и учащиеся восьмью училищ республики. И снова лицеисты оказались на высоте. Стремление



быть лучшими, победить — тоже одна из традиций лицея.

В 1996 году лицей стал колледжем. В нашем колледже все так же хранят бывшие традиции и создают новые. ТТК по-прежнему остается кузницей лучших кадров для торговли и общественного питания. За это мы хотим сказать большое спасибо нашим учителям и мастерам производственного обучения.

Сейчас в колледже работают 29 высококвалифицированных, любящих свое дело специалистов. А вот те, кто стоял у истоков Торгово-технологического колледжа: А. А. Митина, А. В. Маркелова, Л. Г. Макарова, Л. Д. Ждамирова, П. Л. Шобик, Н. С. Калашникова, Ф. Д. Кичимасова, Л. А. Шмелева, З. И. Бачинина. Все наши учителя — строгие, но снисходительные «родители», и все мы — дружная семья.

Дорогой первокурсник, мы говорим тебе: «Добро пожаловать в наш колледж, который, мы надеемся, станет для тебя, как и для нас, вторым домом!»

Лена ЕРАФОНОВА



Ветераны колледжа



Лето, ах лето!

НЕОЖИДАННЫЕ ЮНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ ИЗ «ЗВЕЗДА»

Среди незабываемых летних впечатлений у меня было и такое яркое событие, как поездка в лагерь «Звездный», где проходила школа юного журналиста (ШЮЖ). Я оказалась в удивительной атмосфере: не было ни минуты скуки — всё настолько необычно и интересно!

С утра — занятия в школе, где Д. В. Туманов (преподаватель кафедры журналистики КГУ) и в шутку и всерьез делился с нами секретами мастерства журналистики. После обеда — увлекательные дела: «Поле Чудес», «Пойми меня», «Брейн-ринг», «Двенадцать стульев», «Эти забавные вожатые» и многое другое.

Вы не представляете, что творилось в это время в зале... Каждый отряд болел за своих и за соперников. Азарт, хохот, аплодисменты, задор.

Лагерьная жизнь не затихала и после ужина. Каждый пытался как-то внести свою лепту в бурную жизнь отряда, ла-

герь. Неожиданно раскрывались скрытые таланты. В корпусах кипела напряжённая работа: оформление рекламы, подготовка программ концертов и репетиции, репетиции, репетиции...

И как бы мы ни уставали, при магическом слове «дискоотека» у всех открывалось второе дыхание.

Но в любом состоянии каждый из нас старался не упустить время, взять интервью, написать заметку или репортаж.

Весь материал сдавался в пресс-центр, где техническая группа до расвета делала очередной номер ежедневной газеты.

А какие у нас прекрасные были вожатые! Каждый из них — рог изобилия энергии, юмора, задора, смеха.

Но самым трепетным был заключительный момент прожитого дня — это сбор на свечки откровения. Но об этом в следующем номере.

Лиля САДЫКОВА



Зливаясь, студент!

«Зря вы так думаете...»

Дорогие первокурсники, если вы думаете, что в колледже вы будете только учиться, учиться и еще раз учиться, как завещал нам дедушка Ленин — хотя это немаловажно для нас, — то зря вы так думаете. Это говорим вам мы, студенты старших курсов, ваши верные друзья и помощники. Во-первых, в совсем скоро состоится традиционный конкурс «Осенняя фантазия», где вы покажете умение создавать чудесные композиции из природного материала.

Во-вторых, впереди вас ожидает смотр художественной самодеятельности «Алло, мы ищем таланты!» Здесь думать много не надо: танцуете или поете, обладаете

прекрасной улыбкой и дикцией — к примеру, такой, как у диктора ОРТ Александры Буратаевой, или, может быть, как у Ангелины Вовк, или Сергея Березина, тогда быстрее на сцену: у вас обнаружен талант. Лучшие номера, отобранные жюри, будут показаны на Новогоднем гала-концерте и Республиканском смотре художественной самодеятельности.

В-третьих, Клуб весёлых и находчивых приготовил очередное испытание для нашей команды «Crazy house», и уже в декабре нынешнего года нам предстоит городская игра между профессиональными учебными заведениями города. Ну что ж, поболеем и посмеёмся.

В-четвертых, это касается прекрасной половины нашего колледжа, — в марте пройдёт конкурс красоты «Мисс Грация-2000», где нашим девушкам предстоит показать всё изящество и очарование истинной леди.

А вот апрель порадует нас только субботником. Возьмем в руки лопаты и грабли, и пойдём убирать, наводить порядок на территории нашей обители.

Ко всему этому можно добавить всевозможные выставки, конкурсы газет и классные часы. Подводя итог, заметим, что скучать вам не придётся!

Артём ПОЕЗДНИК



Мисс Грация



«Сабантуй Гузале»



МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ ВАМ!

Поздравляем с Днем рождения наших дорогих сотрудников.

Лидию Леонтьевну Лахтеву
Тамару Дмитриевну Павленко
Розу Каримовну Зиятдинову
Галину Алексеевну Белову

Людмилу Михайловну Леонидову
Татьяну Ивановну Мартынову
Любовь Георгиевну Макарову
Елену Константиновну Милякову
Римму Ивановну Копаеву

Ларису Аликовну Кашбиеву
Санию Хамитовну Шумейко
Надежду Прокофьевну Якимову

— воспитателя общежития
— преподавателя физиологии
— методиста
— мастера производственного обучения
кулинарного профиля
— преподавателя экономики
— социального педагога
— преподавателя маркетинга
— преподавателя ООН
— мастера производственного обучения
торгового профиля
— лаборанта кабинета химии
— лаборанта кабинета товароведения
— заведующую ателье.

РАСПИСАНИЕ ЗВОНКОВ

- 1) 8.30 — 9.50
- 2) 10.00 — 11.20
- 3) 11.40 — 13.00
- 4) 13.20 — 14.35

С учётом линейки

- 1) 8.50 — 10.10
- 2) 10.20 — 11.40
- 3) 12.00 — 13.20
- 4) 13.40 — 15.00

*В ТТК с первого сентября на платной основе
проводятся следующие курсы:*

№	Профессия	Срок обучения	Стоимость обучения
1.	Продавец продовольственных товаров III категории	5 месяцев	2000 руб.
2.	Продавец непродовольственных товаров III категории	3 месяца	1200 руб.
3.	Контролёр-кассир продовольственных товаров III категории	5 месяцев	1200 руб.
4.	Контролёр-кассир непродовольственных товаров III категории	3 месяца	1200 руб.
5.	Повар-кондитер III категории	3 месяца	1200 руб.
6.	Официант-бармен	3 месяца	1200 руб.
7.	Бухгалтер	3 месяца	1200 руб.
8.	Секретарь-референт	3 месяца	1200 руб.
9.	Рыночники	7 месяцев	250 руб.

Повышение квалификации по различным категориям: 1 месяц — 600 руб.

Внимание!

«Ступени» дарят вам уникальную возможность поздравить ваших любимых преподавателей, одноклассников, родных и близких вам людей со страниц нашей газеты.

Для того, чтобы поздравление (объявление) прошло в печать, ознакомьтесь с нижеприведенными правилами, расценками и правильно заполните отрывной купон:

- купон для подачи объявления, просьба заполнять печатными буквами;
- допускается подача объявления, содержащего текст на татарском, английском и немецком языках, также допускается использование французского и итальянского языков;
- объявление должно содержать не больше 25 слов;
- объявление до 15 слов (минимум) — 2 рубля;
- объявление до 25 слов (максимум) — 3 рубля;
- объявление, выделенное курсивом — 50 копеек;
- объявление, выделенное с начала строки точкой — 50 копеек;
- объявление в рамке — 1 руб. 50 коп.

**Дорогие наши
преподаватели
и мастера
производственного
обучения!**

От всей души, сердечно поздравляем вас с самым замечательным, с самым осенним праздником в году — Днем Учителя! Учитель — это, пожалуй, одна из самых тяжелых и святых профессий. Ведь ученик — это не сосуд, который надо заполнить, а факел, который нужно зажечь! И именно, вы, наши дорогие учителя, можете найти в каждом из нас изюминку и зажечь тот факел таланта и разума.

*За делами, за работой
пролетели годы,
Были радости, заботы,
были и невзгоды.
Но сегодня пожелаем
мы о них забыть,
Добрými, счастливыми
до ста лет прожить.*

И пусть ваши мечты всегда сбываются!

*С любовью и уважением
группа Т-47*





Мои любимые пряности

КЕРВЕЛЬ

Богат витаминами и снижает кровяное давление.

Целебная и питательная ценность кервеля известна человеку с давних времен. Уже за несколько веков до нашей эры его выращивали древние греки и римляне. Сегодня кервель широко культивируется в странах Западной Европы и Америки. А в последнее время приобретает все больше поклонников в России, на Украине и других странах бывшего Советского Союза. Внешне слегка напоминающий петрушку, кервель выращивают ради нежных листьев и стеблей, имеющих тонкий анисовый аромат. В свежем виде его используют для приготовления салатов. Он хорошо сочетается с петрушкой, зеленым луком, базиликом и эстрагоном, используется в качестве приправы к супам, мясным и овощным блюдам.

Свежий кервель хранится всего несколько дней. Но его можно замораживать или консервировать с добавлением уксуса — тогда его тонкий аромат сохранится несколько месяцев. Для более длительного хранения кервель сушат, но, к сожалению, в этом случае он значительно утрачивает свои полезные свойства. Весьма неблагоприятно на интенсивности аромата кервеля сказывается и тепловая обработка, поэтому его добавляют к блюдам непосредственно перед подачей на стол. Кервель богат витаминами. Считается, что он выводит шлаки из организма и снижает кровяное давление.

Мои любимые овощи

СЛАДКИЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Улучшает состояние кожи и укрепляет корни волос.

Горох — одна из древнейших сельскохозяйственных культур, которую человек начал возделывать еще в каменном веке. Популярность этого растения связана с высокими вкусовыми качествами и большой питательной ценностью: горох чрезвычайно богат белком и незаменимыми аминокислотами. Благодаря этому он в некоторой степени может заменить даже мясо.

Особое место в гороховой «семье» занимают сорта так называемого сахарного горошка, из которого, в частности, изготавливается широко популярный зеленый горошек. Горох этого сорта действительно обладает повышенным содержанием сахара, причем в пищу, как правило, идут не только сочные и нежные семена, но и стручки. Их собирают еще недозревшими, когда они наиболее богаты витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Сахарные стручки едят как свежими, так и после кулинарной обработки. Перед подачей на стол их немного бланшируют или тушат в небольшом количестве жира и подают в сочетании с другими овощами, например молодой морковью, спаржей, грибами.

Потребление в пищу сахарного горошка весьма полезно для здоровья. Специалисты считают, что сахарный горошек в стручках укрепляет нервную систему, омолаживает клетки организма, укрепляет корни волос и благотворно воздействует на состояние кожи и соединительных тканей. В нем содержатся также активные противосклеротические вещества — холин и инозит.

Мои любимые фрукты

БАНАНЫ

Богаты веществами, укрепляющими нервную систему.

Ведущими производителями бананов являются страны тропического пояса Америки и Азии, где они служат основной пищей местного населения. При этом большая часть выращиваемых плодов употребляется в вареном виде или перерабатывается в муку. Они отличаются более грубой мякотью и большим содержанием крахмала. На экспорт же идут более нежные и сладкие бананы с небольшим содержанием клетчатки и крахмала.

Бананы — ценный пищевой продукт. Они являются хорошим источником витаминов А, группы В и С, легко усваиваются организмом и хорошо утоляют чувство голода. Благодаря удачному соотношению солей натрия и калия, они способствуют выведению шлаков из организма, снижают кровяное давление и улучшают сон. Считается также, что благодаря наличию крахмала бананы помогают при гастрите. А содержащийся в них гормон «хорошего настроения» — серотонин оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Чаще всего бананы едят сырыми. Но они хороши также и во фруктовых салатах, и в качестве компонента гарниров к некоторым мясным блюдам, и для начинки пирогов.

Очищенные плоды довольно быстро темнеют, поэтому для сохранения естественного цвета бананов, например в салатах, рекомендуется сбрызнуть их лимонным соком.

Мы рекомендуем

Содержание холестерина в крови и отфильтрованный кофе

Большинство современных кофеварок оснащается бумажными фильтрами, от которых в немалой степени зависят не только качество и вкус популярного напитка, но и его воздействие на организм. Дело в том, что мелкопористая бумага одновременно с нежелательными горькими веществами задерживает и содержащиеся в кофе жирные масла, которые, попадая в организм человека, увеличивают опасность повышения уровня холестерина в крови. Рекомендуется пить в основном отфильтрованный кофе.



Рисунок
Светланы
РУМАК

Скороварки экономят время и сохраняют витамины

Многие уже давно по достоинству оценили удобство кастрюль-сковарок, позволяющих значительно сократить время, которое приходится проводить на кухне. Но не все знают, что приготовление пищи в этих практичных приспособлениях одновременно сокращает неизбежные потери витаминов и других питательных веществ. Известно, например, что витамины весьма чувствительны к нагреванию, и чем больше тот или иной продукт подвергается тепловой обработке, тем выше их потери. А кастрюли-сковарки сокращают процесс приготовления на 50–75%. Современные сковарки отличаются оригинальным дизайном, изготавливаются из качественных материалов и безопасны в употреблении. Все это делает их просто незаменимыми в домашнем хозяйстве. На семью из 4 человек оптимальной можно считать кастрюлю объемом 6 л.

Питательность жиров и растительного масла

Подсолнечное масло — практически не содержит вредных веществ. Богато многократными не насыщенными кислотами, регулирующими уровень холестерина в крови. Высокое содержание витамина Е снижает риск заболевания раком.

Сливочное масло — богато витамином А, необходимым для поддержания зрения, здорового состояния кожи, а также витамином Е, обеспечивающим нормальное функционирование клеток. Высокое содержание холестерина — до 260 мг на 100 г — приемлемо для здоровых людей.

Оливковое масло — рекомендуется диетологами для профилактики атеросклероза. Богато витамином Е, минеральными веществами и незаменимыми жирными кислотами. Благотворно воздействует на кровеносные сосуды и деятельность сердечной мышцы.

Маргарин — чистый растительный продукт. Особенно хорош для бутербродов и выпечки. Он богат линолевой кислотой и жирорастворимыми витаминами А, D и Е. Маргарин не теряет своих полезных свойств при сильном нагревании, поэтому он подходит и для жарения, и в качестве жира для фритюра.





* * *

Сладких слов мне не дари,
Не зови бывшую сказку,
Все исчезло, нет любви,
Я твоим не верю ласкам,
Я забыла нежность рук,
Потеряла пыл желаний,
Без твоих знакомых губ
Жить могу и спать ночами.
Ты закрыл когда-то дверь,
Распрощавшись без печали,
Все к тебе пришло теперь,
Но ко мне придет едва ли...
Не тобою я живу,
Не вернуть прошедшей страсти,
И звонков твоих не жду,
Запоздало наше счастье...

* * *

Солнца луч меня разбудит,
Я проснусь и вспомню вновь
То, что сердце не забудет —
Нашу дружбу и любовь,
Те счастливые мгновенья,
Что мы вместе провели —
В них ни капли сожаленья,
Только радости любви.
Только ласка, только нежность,
Только сладкие мечты,
Тишина и безмятежность,

Лена МАРЧЕНКО, г. Омск
специально для газеты «Ступени»

* * *

Порой так хочется лететь,
Стремясь к чему-то и моля
Судьбу лишь об одном: успеть,
Успеть в мечте найти тебя,
Твой хрупкий, милый силуэт
Запечатлеть навек в душе.
Незримый, лучезарный свет
Я так хочу открыть в тебе...

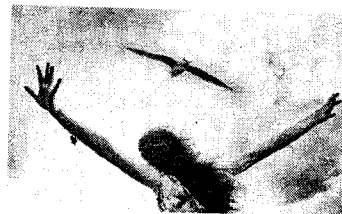


Фото Николая ТУАНОВА



БАМАДА О РОЗАХ

Глаза, наполнившись слезами,
Смотрели только на него.
Он шёл с другой,
Он шёл с цветами,
И это было как в кино.
Невеста шла и улыбалась,
Держались за руки они.
В его глазах была усталость,
В её — весёлые огни.
А та, которая смотрела
И чуть не выдавала слёз,
Вдруг подошла и, так несмело,
Дала букет из красных роз.
Она пыталась улыбнуться,
Но нет, не вышло ничего!
Ей так хотелось прикоснуться
В последний раз к губам его.

Жених, он сразу это понял,
Невеста тоже поняла.
И он девчонку крепко обнял
И в губы вдруг поцеловал.
Она, закрыв лицо руками,
Краснела до корней волос.
А он пошёл с её цветами,
С большим букетом красных роз.
И у него горели щёки,
И вздохи были не легки.
Он не остался равнодушным
К несчастной пленнице любви.
С его дочуркою однажды
Мне познакомиться пришлось.
А дочь свою назвал он Розой
В честь тех дарёных
Красных роз!

ПРИЗНАНИЕ ДЕВЧОНКИ

Зачем ты голову вскружил мне,
Ведь полюбила я тебя.
А ты всегда проходишь мимо
И не помотришь на меня.
Передо мною ты повсюду.
В твоих глазах искрится свет.
И никогда я не забуду
Знакомый милый силуэт.

Лена ЕРАФОНОВА

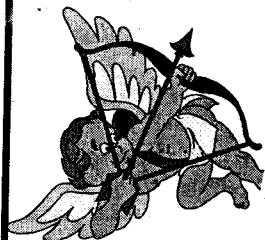


Рисунок Светланы РУМАК

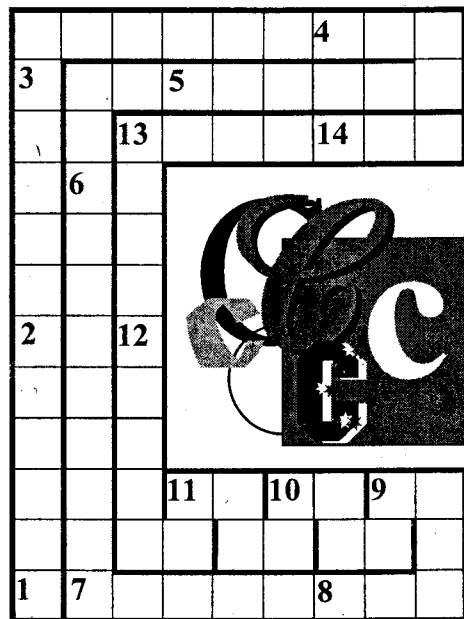


ЧАЙНВОРД «С»

Все слова этого чайнворда
начинаются с буквы

«С»

1. Легендарный князь, брат Рюрика.
2. Самая яркая звезда в созвездии Большого Пса.
3. Мексиканский живописец и общественный деятель.
4. Раздел грамматики.
5. Тригонометрическая функция.
6. Испанский писатель, создавший образ «печального рыцаря».
7. В Древнем Египте: каменное изваяние сидящего льва с человеческой головой.
8. Самая крупная бегающая птица жарких стран.
9. Хищный зверек из семейства куньих.
10. Остров в Эгейском море.
11. Часть слова.
12. Показ чего-нибудь в определенный промежуток времени без перерыва.
13. Корм для скота.
14. Призыв попавших в бедствие о помощи.



НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ?

1. Что вы думаете о людях, которые рассказывают, что имели контакт с потусторонним миром или внеземными цивилизациями?

А. Их утверждения вызывают у меня сомнения. Пожалуй, это все выдумки.

В. Многое в их рассказах кажется убедительным.

С. Это безумцы, которые хотят придать себе значительность в глазах других.

2. Прислушиваетесь ли вы к предостережениям своих друзей и знакомых?

А. Лишь если не знаю, как мне дальше быть.

В. Да, они компенсируют мне недостающий опыт.

С. Нет, я самостоятельно улаживаю свои дела.

3. Вы хотите купить мебель, но у вас не хватает денег. Как вы поступите?

А. Возьму кредит в банке.

В. Хочешь не хочешь, придется накопить.

С. Попрошу друзей и родственников помочь мне.

4. Важно ли для вас, чтобы как можно больше людей хорошо о вас думали?

А. Не помешает.

В. В общем-то, нет.

С. Временами важно.

5. Представьте: большой вечерний прием. И вдруг у вас ломается каблук. Как вы поступите?

А. Сниму обе туфли и буду продолжать развлекаться.

В. Почувствую себя неловко и покину прием.

С. Съезжу домой сменить туфли.

6. Какую работу вы взяли бы сделать на крестьянском дворе?

А. Вывезти навоз из хлева.

В. Подоить коров.

С. Дать корм свиньям.

7. Дали бы вы себя заигнорировать?

А. Нет, слишком опасно.

В. Только под наблюдением врача.

С. Конечно, это безобидное развлечение.

КЛЮЧ К ПСИХОТЕСТУ

	1	2	3	4	5	6	7
А	2	2	2	1	3	3	1
В	3	3	1	3	1	2	2
С	1	1	3	2	2	1	3

Суммируйте баллы своих ответов:

7—11. Вы боитесь ошарашиваться? Судя по всему, вы только и думаете о том, какого мнения о вас окружающие. Вы должны больше верить в себя. Никто не застрахован от ошибок. Ведь люди — это не роботы!

12—16. Если что-то когда-то заставит вас потерять самообладание, у вас хватит ума сохранить свою репутацию. Спугается, что стычка заканчивается для вас «парой шрамов». Но не будучи щепетильным, вы скоро забываете это.

17—21. Вы действуете продуманно и с позиции логики. Поэтому вас не так-то легко захватить врасплох. Но даже если окружающим кажется, что вы сумеете справиться с любой затруднительной ситуацией, не бойтесь показать им, что небольшие слабости есть и у вас.

ВНИМАНИЕ!

Если вы хотите о чем-то написать через нашу газету — смело беритесь за перо. Статьи, заметки, стихотворения и рассказы, кроссворды и объявления, советы и пожелания, а также критические замечания будут внимательно рассмотрены. Все материалы опускайте в ящик для корреспонденции редакции газеты «Ступени».



423812, г. Набережные Челны, Новый город, 8/02, а/я 14
Тираж 400 экз.

Газета торгово-технологического колледжа

Шеф-редактор: Алла Орехова.

Редколлегия: Света Тунегова, Артем Поездник, Таня Зерова, Дима Ульяков, Лиля Садыкова, Лена Ерафонова.

В номере использованы фотографии из архива ТТК, Н. Туганова и рисунки С. Румак.

Большое спасибо за помощь в создании газеты:

Суворову В. С., Альмухамедовой Г. В. и сотрудникам редакции газеты «Звезда полей».