



Народная премия

13-я торжественная церемония вручения Народной премии «Светлое прошлое» состоялась в г. Челябинске 15 января 2017 г. Как известно, ею удостоивают знаменитых земляков за выдающиеся заслуги в различных сферах деятельности (искусство, наука, спорт, производство, общественная деятельность) и, как правило, не проживающих на территории Челябинской области. Местом проведения мероприятия стал Челябинский государственный академический театр драмы имени Н. Ю. Орлова.



«Светлое прошлое»,



Пресс-конференция «Светлое прошлое»

В этот же день в отеле «Виктория» состоялась пресс-конференция «Светлое прошлое», на которую собрались все лауреаты Народной премии. В ходе мероприятия собравшиеся делились своими мыслями и мнениями о премии, высказывали свою жизненную позицию.

Один из присутствующих - В. Ю. Шмыров, киновед, блогер, продюсер, а также член Российской Академии кинематографических искусств им. С.М. Эйзенштейна в Москве, сообщил о проведении нового кинофестиваля «Полный Артаус» в г. Челябинске. Выступающий так же озвучил любопытную информацию о том, что он является художественным руководителем кинофестиваля.

Другая участница пресс-конференции Л. Е. Брехман говорила об отношениях в семье. Она подчеркнула, как это важно,

именно поэтому и считает кумирами своих родителей, которые воспитывали ее с заботой и любовью. Эта актриса известна нам тем, что озвучивала мультипликационного персонажа Чебурашку, а еще главного персонажа из сериала «Поросенок». И, конечно же, пообещала участникам мероприятия выход новой песни.

Выступлений интересных на пресс-конференции было много, как, впрочем, и самих гостей.

Все лауреаты Народной премии «Светлое Прошлое» такие разные, но их объединяют заслуги в различных сферах деятельности и, конечно же, любовь к российской культуре, которую все хотят развивать, потому что без нее нет будущего.

А. Хитова, гр. БУ-236/б

Ежегодная церемония вручения премии «Светлое прошлое» приурочена к Дню образования Челябинской области и является одним из официальных брендов Южного Урала. По традиции награждение проводят народная артистка России, актриса театра им. Е. Вахтангова Марина Есипенко и народный артист России и выпускник Южно-Уральского государственного технического колледжа Олег Митяев. Награда представляет собой диплом и призовую статуэтку известного скульптора Эрнста Неизвестного в виде Кентавра с цветком в груди

Такие награды получили: литературовед, доктор филологических наук и профессор ИМПЭ им. А.С. Грибоедова В. В. Агеносов; Л. Е. Брехман, актриса, В. В. Елисеев, майор запаса, вице-президент международной ассоциации ветеранов подразделения антитеррора «Альфа». Награжден многими правительственными наградами.

В. П. Зубов, тяжелоатлет, многократный чемпион и рекордсмен по тяжелой атлетике «35 лет и старше», кавалер Олимпийских наград (1998, 2002, 2009, 2013 гг.), 4-х кратный чемпион мира, 10-ти кратный чемпион Европы, Заслужен-

ный работник физической культуры РФ, судья международной категории, полковник в отставке, ветеран Великой Отечественной войны. Занесен в Зал славы тяжелой атлетики России, Европы и мира.

С. Г. Султангабиев, полковник внутренних войск МВД России, командир отдельного полка по охране важных государственных объектов и спецгрузов Уральского регионального командования Внутренних войск МВД России, Герой России. Награжден медалью ордена «За заслуги перед отечеством». В. Ю. Шмыров, Е. А. Гамова, волейболистка, игрок национальной сборной, заслуженный мастер спорта и двукратный серебряный призер Олимпийских игр. А. А. Жаров, руководитель Федеральной службы по надзору и сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. На церемонию вручения премии был приглашен лауреат 2014 года, летчик-космонавт и Герой России М. Б. Корниенко.

Данное мероприятие как обычно проходит при поддержке фонда Олега Митяева, и все его участники от всей души поблагодарили народного артиста России за его вклад в развитие культуры.

и не только



В номере:

Научно-практическая конференция – 2 стр.

Конкурс кулинаров – 4 стр.

Мы дарили праздник – 5 стр.

Моя профессия бухгалтер – 6 стр.

Хорошее здоровье – прекрасная жизнь – 7 стр.

Мир увлечений – 8 стр.

А как у них?

Студенты всего мира отмечают свой праздник 17 ноября. Этот праздник отмечают по всему миру. Но так уж повелось, что в каждой стране есть еще один день студента. Неофициальный.

Финские студенты отмечают свой праздник 1 мая. Называется праздник «Ваппу». В этот день выпускникам лицеев выдают фуражки. Эти фуражки символизируют переход во взрослую жизнь и прощание со студенчеством. Празднование начинается 30 апреля. В этот день президент страны обращается к студентам Финляндии с напутственным словом.

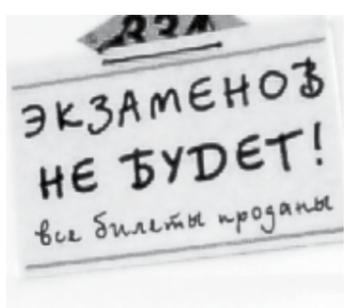
А в столице праздник проходит особым образом. Студенты не могут начать празднование, пока не возложат на голову статуи Хавис Аманды (морской нимфы) фуражку. Но прежде чем головной убор окажется на статуе, голову ее намазывают.

Если говорить про **студенческий праздник в Америке**, то ярче всего он проходит в Гарварде. Ежегодно в феврале там начинаются студенческие празднества, которые называются «Nasty Pudding». Название имеет несколько «кулинарный подтекст», так как дано празднику в честь блюда, которое традиционно ели на собраниях студенческого клуба с 1795 года. «Nasty Pudding» – театрализованное представление. Но в постановках роли достаются исключительно студентам-мужчинам. Девушки могут быть лишь зрителями. Так повелось еще с тех времен, когда студентами Гарварда были только юноши.

Португальские студенты отмечают свой праздник в мае. Называется торжество «Кейма». Праздник открывают песней у памятника одному португальскому королю. Пение начинается не раньше полуночи. Главным моментом праздника стал своеобразный парад студентов. Учащиеся шествуют через весь город. При этом студенты каждого учебного заведения облачены в форму своего вуза. В руках студентов специальные палочки с привязанными к ним лентами. Украшенный грузовик медленно везет студентов-выпускников и старшекурсников, а за машиной следуют те, кто только получил честь называться студентами. Они, кстати, не идут, а ползут. На коленях.

Праздник продолжается на стадионе, где проходит богослужение. А после его окончания студенты сжигают ленточки, с которыми шли по городу. Вот так проходит День студента в разных странах.

Подготовила В. Бабушкина



Наши поздравления!

*День студента наступает,
Долгожданный всеми гость,
Пусть он ярким, добрым станет,
Чтоб желание сбылось!*

Итак, День студента, один из самых прекрасных праздников нашей страны. Студенты самый активный, веселый и сообразительный народ. Так как я сама совсем недавно стала студенткой, то для меня этот праздник, можно сказать, новый. Но он мне уже нравится, и если я тебя поздравляю с этим праздником,

значит, ты студент, значит, ты уже начал постигать первые вершины профессиональных знаний и начал главный жизненный путь с получения образования, и это прекрасно!

Дорогие студенты и уважаемые преподаватели! Все вы знаете, что 25 января празднуется не только день студента, но и такой замечательный праздник, как Татьянин день. Конечно, в этот день тепло и сердечно поздравляют всех Татьян. А в нашем колледже, на первом курсе Архитектурно-строительного отделения, учатся две Татьяны – Татьяна

Каун (гр. АР-171/б) и Татьяна Онгукова (гр. СЗ-177/к). А еще у нас есть преподаватели с таким именем – Татьяна Петровна Пасечникова, Татьяна Александровна Максимова и Татьяна Михайловна Мурдасова.

*Дочки, сестры, жены, мамы...
Все заботы на потом.
Если вас зовут Татьяны,
Поздравляю с вашим Днем!*

А. Пустовалова, гр. СЗ-173/б

Театрализованное представление

В Машиностроительном комплексе состоялось театрализованное представление передвижной библиотеки, которая работает в рамках Челябинской областной универсальной научной библиотеки. В состав библиотеки вошли артисты челябинского ТЮЗа, в том числе с артистами челябинского ТЮЗа сотрудничает работник библиотеки М. В. Мухамедьярова. Самому юному артисту всего девять лет.

В начале встречи выступила М. В. Мухамедьярова с обзором детективной литературы, начиная от начала 19 века и заканчивая современными авторами. Большой интерес вызвала яркая и информативная презентация. Среди авторов детективов она упомянула Достоевского, Сологуба, Акунина, Джон Роулинг. Это заставило по-новому взглянуть на историю литературы.



Далее началось самое интересное. Артисты ТЮЗа инсценировали главу «Теркин и смерть» из поэмы Александра Твардовского «Василий Теркин».

На сцене появились декора-

ции кукольного театра. Под канонадный грохот Теркин встречается со смертью. Сцена была настолько драматичной, что зал буквально замер. Особый восторг зрителей вызвал юный ак-

тер, сыгравший Василия Теркина. Многие из студентов захотели сфотографироваться с ним после представления. Всем понравилась деятельность, которую проводит передвижная библиотека. Современные молодые люди редко задумываются о том, какой ценой была завоевана Победа в Великой Отечественной войне. Это представление затронуло душу каждого присутствовавшего в зале.

После таких моментов понимаешь, что значит любить Родину. Встреча с представителями искусства понравилась и студентам, и преподавателям Машиностроительного комплекса ЮУрГТК. В наших планах дальнейшая совместная работа по воспитанию молодого поколения.

О. В. Кузнецова,
преподаватель

Моя студенческая жизнь

Наступила новая пора: студенческая жизнь. А значит, это своеобразная лестница на пути становления взрослой жизни. Именно такой период называется нравственным усовершенствованием личности, когда наиболее интенсивно проходит работа над собой, своей ленью, борьба со своей завистью, злостью. Данные качества способствуют приостановлению всех отрицательных характерных особенностей, которые предполагают взрослую жизнь. В свою очередь встает проблема выбора нравственной позиции: на что потратить жизненный маршрут - на завоевание достоинства (титулов) или лучше всего на того, кто, возможно, никогда не узнает счастья? Студент обязан понимать и воспринимать такие слова, как «честь», «долг», «человеческое достоинство», «милосердие».

Ведь это определенность, связывающая всю гармонию нравственного состояния. Студенческая жизнь, прежде всего, образует цепь взаимодействия учителя и студента. Учителя в нашем колледже всегда идут навстречу студенту, помогают осуществить тот или иной проект, могут предложить свою точку зрения в сфере познания. Именно они, педагоги, закладывают в своего ученика «профессиональный» талант и дают мудрый совет. Жизнь педагогов в колледже, их деятельность обогащает не только умственные способности студентов, но и культуру поведения. Путем становления многосторонней и развитой личности служат культурно-массовые мероприятия, где сами студенты готовят номера выступлений, активно развиваются в своей области искусства.

Наступивший в России Год экологии - это одни из значимых для нашего промышленного города реализаций проектов сразу по нескольким направлениям: озеленение улиц, сохранение старых парков, проектирование велосипедной инфраструктуры, разработка и внедрение фильтров от выхлопных газов автомобилей, активное внимание общества к общегородским субботникам. Ведь экология и нравственное поведение человека определяет дальнейший ход истории нашей цивилизации.

И, наконец, в преддверии праздника студентов, хочу всех первокурсников поздравить с этим днем! Хочу, чтобы каждый из вас двигался к своей цели и становился патриотом своей земли.

В. Осинский, гр. МЭ-159/6

Студенческий месяц!



Январь – первый месяц нового года! Тридцать один день! Долгий месяц долгой зимы... Да так ли это?

Для студентов средних специальных учебных заведений январь начался каникулами. Что о них говорить! Разве могут они сравниться с какими-либо другими событиями? У кого-то - поездки в дальние города, а то и страны. Кто-то отдохнул в деревне, на

природе, которая кое-где еще сохранилась в первозданном виде. Этим, конечно, повезло, они действительно отдохнули и несколько добавленных килограммов веса их не тревожат: первая же неделя второго семестра быстро восстановит привычную форму.

Некоторые совершили экскурсионные поездки, став еще эрудированнее и осведомленнее. Конечно, несказанно повезло любителям экстрима, совершившим вылазки в туристические и спортивные центры. Повезло и с погодой тоже, поскольку сильных морозов не было, и модно было вдвоём надыхаться зимней свежестью.

Но вот каникулы для студентов колледжей закончились, и январь для них плавно перетек во второй семестр. Первые дни прошли в обмене впечатлениями, весело и энергично – ведь еще много сил, и не до учебы, надо же похвастаться или других послушать, но... январь продолжается. Вот уже и Крещение: может, кто-то отметился в проруби? – здоровья им!

А студенты вузов в это время заканчивали сессию и томились не только на последних экзаме-

нах, но и в предчувствии своих, заслуженных каникул. Благо, что эта радость совпала с Татьянинным днем, который российское студенчество отмечает свой праздник. Ничего, что изначально эта дата принадлежала лишь студентам Московского государственного университета. Хорошие, добрые традиции в молодежной среде приживаются быстро, и вот уже все студенты считают для себя обязательным отметить в этот день каким-либо образом. В годы моей студенческой жизни этот день тоже проявлялся в поступках, отмечался в сознании, но не был таким масштабным, наполненным фантазиями, мероприятиями, весельем, как теперь. И это правильно!

А что же январь? А январь продолжается, продвигаясь к своему завершению.

Следует напомнить, что Татьянин день совпадает с днем рождения актера, поэта, барда Владимира Высоцкого. Имя этого человека, нашего современника, тесно связано с молодежью, студенчеством. В далекие «шестидесятые» мы, тогдашние студенты, пели его песни почти подпольно,

хотя в них была только романтика, только правда и удивительно тонкий, но понятный всем юмор. Кто не знает или не слышал «Песню о друге», «Гимнастику», «07», «Лукоморье», «Лирическую»? И сегодня эти песни не потеряли своей лиричности, актуальности, патриотизма: «Если друг оказался вдруг и не друг, и не враг, а так...».

А январь подходит к своему завершению, вот и 27-е число, День воинской славы России. В этот день, в 1944 году, была снята блокада Ленинграда – героическое событие героического времени!

Конец января – конец каникул для студентов вузов. Немного осталось им догулять, доотдохнуть, набраться сил. Мы, то есть вы, студенты ЮУрГТК, «пашете» уже четвертую неделю. Ничего! Студенческий январь пройдет! Наступит февраль! Он тоже студенческий, потому что в середине месяца мы отметим День всех влюбленных, и еще февраль – самый короткий месяц! На целых два дня!

Л. Львов, руководитель
«Студкорра»



К студентам с приветственным словом и пожеланиями удачи в работе обратился директор ЮУрГТК И. И. Тубер. Талантливые участники разделились по секциям, их было 14: «Новые материалы и технологии строительства», «История общественного и научно – технического прогресса», «Энергосберегающие технологии» а также «IT-проекты: современные направления» и др.

Обстановка конференции была торжественно-напряженной. Каждому участнику хотелось полнее представить результаты экспериментов и как можно интереснее рассказать о своих исследованиях.

Как отмечают организаторы, в этом году в конференции участвовало большое количество второкурсников. Были представлены актуальные темы энергосберегающих технологий. Доклады и исследовательские работы студентов были на очень высоком уровне.

Самой представительной оказалась секция «Энергосберегающие технологии», на которой присутствовало 27 участников, 11 человек представляли ЮУрГТК. К ним присоединились ребята из других городов: Озерска, Сатки и Троицка. По словам руководителей секции С. А. Чиняевой и И. Р. Уфимцевой, благодаря этой конференции студенты набираются опыта публичных выступлений, погружаются в научную работу и становятся настоящими коллегами с преподавателем. Такая работа позволяет участникам углубиться в тему и найти те материалы, которые не пред-

Будущее создаем сами

«Молодежь. Наука. Технологии производства» – так называлась областная студенческая научно-практическая конференция, состоявшаяся 25 ноября в актовом зале Южно-Уральского государственного технического колледжа, где собрались участники из 38 учебных заведений области.



ставлены в учебниках. Проекты, представленные на конференции, могут быть развиты на курсовом и дипломном уровне. Такие мероприятия способствуют самосовершенствованию преподавателей. Научно-техническая конференция позволила руководителям выявить студентов, которые с интересом отнеслись к данной работе и готовы к дальнейшему развитию, создаются команды для реализации творческих и научных планов.

Надо сказать, что единственной секцией, на которой присутствовали социальные партнеры АО «ЭР-Телеком

Холдинг», стала «Телекоммуникация». Ведущий специалист Е. В. Фельдман отметил, что в этом году студенты показали более углубленные знания и новые тенденции в сфере телекоммуникаций. Также студентам была предоставлена возможность рассмотреть новые подходы к монтажу и к эксплуатации сетей. Как сказала Ю. Н. Михайленко, руководитель специальности, проведенное мероприятие послужило для студентов точкой отсчета на пути к профессии, т.к. социальный партнер высоко оценил подготовку студентов.

Компетентное жюри, в состав которого входили И. И. Тубер, С.Л. Родионов, Т. Ю. Крашкова, Г. П. Абрусенко, В.В. Руднев, Н. С. Яковлев, Ю.А. Важенова и Ю. А. Попова, судили справедливо, строго оценивая проекты, определяя лучших в каждой секции. Среди победителей и призеров оказались и наши студенты.

В секции «Энергосберегающие технологии» призовые места заняли П. Г. Дмитриева (гр. МЭ-395/б), Д.Н. Шакиров (гр. МЭ-455/б). За участие в работе второй секции наград удостоились А.А. Никонова, К.А. Ереников (гр. ВВ-399/б); Л.Т. Петрицкая, Л.З. Расулева (ВВ-241/б).

Призерами 4 секции стали М. Мингажев (ЮУрГТК, 2 место) и А.А. Шушан (гр. СЗ-313/б). Лучшими в 5 секции стали Т. Ю. Чепракова, К. В. Худоносков и С. Д. Симаков (гр. СЗ-493/б), на втором месте С. Д. Зейф (ЮУрГТК) и на третьем Я. С. Ковалева (гр. СЗ-464/б).

Первое место в 7 секции разделили сразу 3 участника, в числе которых Д. Р. Исхандаров (гр. ПИ-310/б). По итогам работы секции «Телекоммуникации и связь: перспективы развития» отличились А. В. Бондаренко, А. М. Сычугов (гр. СК-516), а также М. Д. Марков (гр. СК-296/б), в сфере «Архитектурного дизайна» лучшими стали А. Д. Дробот и А. О. Курочкин (гр. АР-311/б). В секции №10 наградили Д. Васькова, С. Никитина (гр. СЗ-464/б), К. А. Томчук и Е. В. Шуйналова (гр. СЗ-464/б).

А. Хитева, член «Студкорра», гр. БУ-236/б

Дело моей жизни!



Люди рано или поздно задумываются о своем будущем, о роли в обществе, в котором живут. Так уж мы устроены! Я считаю, что каждый человек должен заниматься тем делом, которое не только обеспечивает безбедное существование, но и приносит пользу другим. Для этого нужно много трудиться. Чтобы труд был по-настоящему полезен, каждому человеку важно выбрать правильное

занятие, которое бы являлось делом его жизни, приносящим удовлетворение и радость.

Реализовать свои планы и мечты, обеспечить себя и свою семью, найти дело «по душе» - все эти мысли и думы заставили меня сделать выбор в пользу профессии строителя, которая на данный момент соответствует моим приоритетам и желаниям.

И вот я учусь на втором курсе специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Я будущий строитель! Об этом я говорю с гордостью, но это сейчас...

Двумя годами ранее, я стояла на распутье: продолжать учебу в школе или идти учиться в колледж и приобретать профессию. На семейном совете мы стали взвешивать все «за» и «против». В итоге «за» профессию оказалось больше, но за какую профессию? Рассуждать начали о значимости разных профессий в Уральском

регионе. Много важных профессий нужно для его дальнейшего развития, но больше всего аргументов оказалось в пользу профессии строителя.

После того как получу диплом строителя, я мечтаю превратить свой родной и любимый Челябинск в самый комфортный для проживания город и построить для своих землячков доступные, удобные и просторные дома.

Хочется преобразить серую архитектуру города, чтобы город стоял и процветал, несмотря на экономические кризисы. Больше всего я хочу, чтобы город мой не гнивал, а благоухал!

И я очень рада, что для обучения выбрала именно ЮУрГТК. Здесь самый лучший педагогический состав. На данном этапе обучения я уже понимаю, как строятся здания. К тому же просто здорово, что уже на втором курсе мы можем получить профессию «штукатур-маляр».

После окончания ЮУрГТК я планирую продолжить свое обучение. Я уверена, что учеба в колледже поможет мне стать первоклассным специалистом, верным своему делу, ответственным и безупречно понимающим, любящим свое дело.

Возможность найти дело своей жизни и реализовать себя в профессиональном плане есть у каждого из нас. В истории России много достойных примеров для подражания. Нужно лишь воспользоваться опытом предыдущих поколений, взять на вооружение их самые лучшие качества, приложить интеллект, старание и упорство, сделать свою профессию не просто источником дохода, а способом профессиональной самореализации, делом жизни.

А. Кашина, гр.-232/б, куратор О. В. Коротыч, преподаватель СГД

Что такое толерантность?

Не всем может быть знакомо это слово, и, на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несет, очень важен для существования и развития человеческого общества. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития индивидуума и общества в целом.

Это понятие происходит от слова терпение. Быть толерантным - значит с уважением относиться к чужим мнениям, высказываниям и взглядам, принимать различные формы самовыражения и проявления личной индивидуальности. Такого рода терпимость - это не только моральный долг каждого свободного человека, но и правовая потребность.

Известно, что Всемирный день толерантности отмечается 16 ноября.

С 16 по 19 ноября на отделении Экономики и инфраструктуры студенты организовали и провели Дни толерантности. Первокурсники участвовали в дискуссиях, готовили, защищали коллажи и презентации о понимании толерантности. Студенты группы БУ-161/б выразили в красочных, полных смысла плакатах своё отношение к политической, культурной, этнической терпимости.

Но самая интересная и сложная работа была проведена Натальей Грушинской и Юлией Ботовой. Девушки организовали и провели социологический опрос и интервью о понимании толерантности студентами второго учебного корпуса Монтажного комплекса. Юлия и Наташа (студентки группы БУ-236) написали сценарий, сняли, смонтировали ролик социальной рекламы на тему «Будь толерантным!». Дни толерантности показали, что значение толерантности трудно переоценить, ведь именно благодаря ей мы можем с уважением и пониманием относиться к культурным особенностям других национальностей.

Е. А. Тиханова, преподаватель социально-гуманитарных дисциплин



Акция «Мы вместе против СПИДа»

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Есть ли спасительная вакцина от СПИДа и надежно ли застрахован каждый из нас?

И вообще, страшен ли ВИЧ так, как его «рисуют»? Вопросов у нас возникает много, а ответ только один: «Твое будущее – в твоих руках!». Поэтому студенты Монтажного комплекса Южно-Уральского государственного технического колледжа совместно с администрацией Тракторозаводского района на большой перемене в фойе первого этажа 1 декабря провели акцию – «Мы вместе против ВИЧ»!

Мы присоединились к тем, кто осознает актуальность этой

проблемы и открыто об этом говорит. Мы вместе с теми, кто никогда не поставит знак равенства между наркотиками и удовольствием. Студенческое творчество против наркомании, ВИЧ и СПИДа.

Участники акции проводили со студентами колледжа опрос, направленный на знание и понимание проблемы ВИЧ и СПИДа, дарили магнитики, брошюры и памятки. Ведь с ВИЧ-инфекцией связано множество ошибочных представлений. Как правило, их порождает ложная информация о заболевании или отсутствие каких-либо сведений вообще.

Например, в Челябинской области на сегодняшний день

диагноз «ВИЧ-инфекция» официально поставлен более чем 40 000 человек. Это маленькие дети, взрослые мужчины и женщины, занимающие разное социальное положение, с разным достатком, разных религиозных взглядов и вообще с разными взглядами на жизнь. Очень важно помнить простую истину: за свое здоровье любой человек несет личную ответственность. И в интересах каждого – принимать адекватные, а не надуманные, меры профилактики.

К. А. Бондарчук,
педагог-организатор
Фото П. Полуянова,
гр. СК-227/б



На фото: участники акции «Мы вместе против СПИДа».

Сигареты - на конфеты



На фото: участники акции «Меняем сигарету на конфету»

8 декабря студенческий актив Электромонтажного отделения дал «смертный бой» табачной зависимости.

На большой перемене в холле первого этажа зазвучала музыка с призывом бросать свои вредные привычки и начинать заниматься спортом. Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться. Ведь при выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом по загрязнению в 1000 раз превышающем гигиенические нормативы. Напомним, что табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения, а курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Побороть дурные привычки

легче сегодня, чем завтра. Поэтому именно сегодня мы провели акцию «Сигареты на конфеты». В ходе акции студентам колледжа было предложено отказаться от своей пагубной привычки – курить, поменяв сигареты на конфеты. Участники акции активно откликнулись на данное полезное начинание: многие поменяли сигаретный дым на вкус сладости. Все сигареты, собранные в ходе акции, затем были прилюдно уничтожены.

Мы, студенты колледжа, за здоровую молодежь. Курение или здоровье – выбор за вами!

И. Ефремов, гр. СК-157/б
Фото П. Полуянова,
гр. СК-227/б

Признание в любви

28 ноября на ОЭИ прошла акция «В День матери – земной поклон!». Самый теплый и трогательный праздник запомнился тем, что не оставил равнодушным никого. В столовой отделения ребята организовали действие «Маме SMS-кой о любви».

На столах были расставлены корзиночки с текстом sms для мам, и каждый желающий мог отправить своей маме теплые слова. Атмосферу праздника так же создало музыкальное оформление, звучали песни, посвященные мамам, некоторые ребята подпевали, а их лица озарялись яркой улыбкой. В режиме online, в реальном времени, мы провели конкурс стенгазет. Заранее ребята 1-х и 2-х курсов получили задание придумать идею стенгазеты и подготовить сопутствующий к ней материал. А ровно в 12 часов по три представителя от группы собрались в одной аудитории и творили свои шедевры. Звучала музыка вперемешку с гулом и спорами, какие-то идеи рождались на ходу, в классе царил атмосфера творческого соревнования. Болельщики гурьбой столпились у дверей аудитории, ждали выставку работ и, конечно же, объявления вердикта «кто победитель?» Жюри конкурса в составе руководителей специальностей во главе с заведующей ОЭИ Т. М. Суздалевой были восхищены и растроганы творческими работами ребят. Студенты

защищали свои стенгазеты – одни декламировали стихи, другие исполняли песни, третьи – поразили умением импровизировать. Все ребята выразили своими искренними эмоциями любовь, уважение и восторг к самым главным людям на земле – к мамам! У жюри разгорелись нешуточные споры, однозначно выявить победителя было невозможно, и единогласно было принято решение присудить дипломы по номинациям: «И в каждой строчке слово мама...» – за музыкальность – гр. ЗИ-238/б, «Кто такие наши мамы» – за креативность – гр. ВВ-177/б, «Нескончаемый свет материнской любви» – за душевность – гр. ВВ-176/б, «Сердце

в букете» – за профессионализм и творчество – гр. ЗИ-163/б, «Мы шлем привет из детства маме» – за импровизацию и экспромт – гр. ВВ-242/б, «Мамины руки, нет их теплее» – за отражение безграничной материнской любви – гр. БУ-236/б, «Простыми словами о милой маме» – за искренность – гр. БУ-161/б. И закончилась акция флешмобом «Признание в любви». В одно время ребята позвонили своим мамам и произнесли слова признания – «Мама, я тебя люблю!»

Т.В. Саранулова,
педагог-организатор,
А. Хитева, гр. БУ-236/б
Фото предоставлено
Т. В. Сарануловой



На фото: победители различных номинаций.

Конкурс кулинаров

С 28 ноября и по 3 декабря проходила Неделя специальности архитектурно-строительного отделения. На этой неделе прошли многочисленные мероприятия, посвященные профессии и не только. Самым интересным, сложным и вкусным мероприятием был конкурс кулинаров.

В конкурсе участвовали не только девочки, но и мальчики. Конкурс прошел в два этапа. На первом конкурсанты должны были презентовать свое блюдо жюри. На заключительном этапе запустили в кабинет студентов, которые оценили блюда и по внешнему виду, и на вкус. По завершению конкурса были названы номинации кулинарного конкурса: «Главное блюдо праздничного стола», «Кулинарная находка», «Национальные секреты», «Любимая домашняя кухня», «Легко и быстро», «Приз зрительских симпатий», «Самая лучшая презентация блюда», «Самое нестандартное блюдо», «Самое оригинальное название блюда», «За высокое эстетическое оформление блюда», «Самый активный

конкурсант», «Лучший национальный стол», «За сохранение традиций», «Первый - всегда первый», «Дружба народов», «В ногу со временем», «Оригинальный рецепт».

В этом состязании фантазия и мастерство кулинаров проявились в полной мере. Приготовленная еда выглядела не просто аппетитно, а скорее, сказочно. Не было никаких сомнений в том, что даже самый большой детсадовец-привереда не сможет устоять перед соблазном всё это съесть или хотя бы попробовать. Выполнены были работы: «Пизанская башня», Салат «Сварщик», «Новый год», «Удача», «Плов», «Баден – баден», «Вечер в Париже», «Профессия моей мечты», «Облегченная кладка», «Десерт строителя», «Мастерок», «Тюльпан», «Строительный бум», «Кирпичная кладка», «Каменные развалины», «Новогоднее чудо», «Песочные пирамиды» и «Березки под снегом». Достоинные работы, выполненные студентами, не остались без наград. Все победители и призеры конкурса были награждены дипломами.

Е. Жирова, гр. АР-231/б



На фото: попробуйте наш вкусный торт.

Поздравили с Новым годом

В преддверии новогодних праздников все люди ищут оригинальные поздравления с Новым годом, вот и актив студентов Архитектурно-строительного и Электромонтажного отделений не обошли вниманием данный вопрос.

Ведь выбирать и придумывать творческое поздравление для любимых и родных преподавателей нужно очень внимательно. Мы же с вами прекрасно знаем, что подобные люди достойны самых лучших слов, а также неподдельных эмоций и поздравлений.

А Новый Год - это самый прекрасный сказочный праздник, с запахом хвои и мандарин, взрывом хлопушек и боем курантов. Именно под этот новогодний бой вся страна загадывает свои самые заветные желания.

Правде же?! Вот нам, студентам Южно-Уральского государственного технического колледжа, пришла замечательная мысль подарить нашим преподавателям веру в маленькое чудо. В сказочных костюмах мы ходили по нашему любимому колледжу, пели, поздравляли в стихотворной форме наших педагогов, предлагали им загадать одно желание

и самим выбрать новогодний подарок из заколдованного мешка Деда Мороза. И мы верим, что загаданное желание в преддверии такого сказочного праздника обязательно сбудется.

Пользуясь, случаем, хочется еще раз поздравить преподавателей и всех сотрудников колледжа с уже наступившим новым 2017 годом. Пусть этот год принесет всем Вам радость и хорошее настроение, сделает красивыми и счастливыми, добрыми и сильными! Пусть каждый ощутит новогоднее чудо!

*Г. Воеводин, гр. МЭ-249/к
Фото К. Пророк, гр. МЭ-394/б*



Мы дарили праздник



17 декабря, несмотря на обещанные синоптиками плохие погодные условия, мы с ребятами отправились в Есаульскую специальную (коррекционную) школу-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья. Нас там уже ждали с распростертыми объятиями. Это не удивительно, так как мы уже в течение пяти лет радуем деток нашими необыкновенными новогодними сказками. Вот и в этом году новой сказкой «Зеркальный переполох» мы не разочаровали ребят. Они с интересом наблюдали за происходящими событиями в сказке, активно участвовали в конкурсах, помогали героям проходить испытания, мешали злодеям и с нетерпением ждали момента рассказать своё подготовленное новогоднее стихотворение Дедушке Морозу. В конце сказки детки, как по волшебству, получили подарки в ярких коробках, а герои сказки в свою оче-

редь получили от зрителей оглушающее СПАСИБО, которое еще долгим эхом раздавалось по коридорам, и не смолкали дружные аплодисменты. А не эта ли самая большая награда для артиста?! После таких поездок начинаешь понимать сердцем: создавая сказку, она необходим не только тем, кому она адресована, но и тем, кто её творит.

Вторым проектом стала очередная поездка в Челябинский детский Онкогематологический центр. К сожалению, в таких центрах продолжительность выступления строго ограничена, но даже за тридцать минут наши волонтеры успели подарить деткам сказку и творчески поздравить их с новым годом. Мы поиграли в викторины, станцевали танцы, спели новогодние песенки и подарили подарки. Не обошлось и без стихотворений, которые детки специально приготовили для Дедушки Мороза. А Дедушка Мороз, в свою очередь, дарил всем из своего

волшебного мешка заколдованные шары, которые исполняют заветное желание, если в него поверить. И мы верим от всего сердца, что желания всех деток обязательно сбудется, и в следующем году они будут загадывать новые желания уже дома возле своей нарядной ёлки.

Хочется отметить, что в этом году нам активно помогали собирать средства на подарки студенты Архитектурно-строительного отделения, а также некоторые сотрудники колледжа. Мы от всего сердца благодарим всех тех, кто откликнулся на наш призыв. А я лишней раз убеждаюсь в том, что все те, кто учится или работает в нашем любимом колледже, обладает широкой душой и бескрайним сердцем.

*К. А. Бондарчук, педагог-организатор
Фото К. Пророк, гр. МЭ-394/б
и Е. Ловин-Лович, гр. СП-240/б*

*Поддержать добрым словом человека, попавшего в беду, часто так же важно, как вовремя переключить стрелку на железнодорожном пути: всего один дюйм отделяет катастрофу от плавного и безопасного движения по жизни.
Г. Бичер*

Где грань между сказкой и реальностью? Откуда мы знаем, что сказка – это всего лишь выдумка?! Ведь именно на таких выдумках мы и учимся различать добро и зло, сопереживать героям и безутешно расстраиваться от грустного финала. Благодаря сказкам мы становимся настоящими людьми.

Вот и в преддверии самого сказочного праздника - Нового года - наше волонтерское движение по традиции подарило сказку тем, кто в ней больше всего нуждался.



Районная новогодняя Ёлка 2017



*Пусть Новый год счастливым будет,
А чтоб он радостно прошел,
Пусть будут рядом те,
кто любит,
И те, с кем очень хорошо!*

И вот наступили новогодние праздники, которые мы так ждали в предвкушении новогоднего чуда. Чудеса начались с решения администрации Тракторозаводского района устроить студентам средних профессиональных образовательных учреждений района, после нескольких

месяцев упорного труда и сессии, небольшой праздник в виде новогодней программы в клубе «MOSKVA» развлекательного комплекса Мегapolis.

Студенты нашего Южно-Уральского государственного технического колледжа не могли обойти данное событие стороной и 19 декабря мы присоединились к этой новогодней феерии.

Организаторы новогодней программы подготовили для студентов целый калейдоскоп развлечений: игры, танцы, кон-

курсы, сопровождающиеся милыми новогодними призами. Не отходя от новогодних традиций наш праздник посетили любимые персонажи – Дед Мороз и Снегурочка, которые поздравили нас с наступающим праздником и пожелали счастья и отличной учебы в наступающем году. Наши студенты отлично повеселились на этом празднике и подзарядились отличным настроением в преддверии нового года.

*К. Лапина, гр. СК-456/б
Фото К. А. Бондарчук*

Тайны прошлого

Профессия бухгалтера – одна из древнейших и самых распространенных. Первые истоки её уходят в глубь тысячелетий.

6000 лет тому назад, в тот момент, когда люди стали целенаправленно регистрировать факты хозяйственной жизни; 500 лет тому назад, когда вышла книга Луки Пачоли и началось осмысление учета, и, наконец, 100 лет тому назад, когда появились первые теоретические конструкции в области бухгалтерского учета.

В первобытном обществе, где хозяйство было не сложнее нашего домашнего, все, что можно было записать, запоминать и без записи, а результаты труда были ничтожны и потому очевидны. Первоначально цифр не было. Счет заменяли зарубки, которые делали на сучках деревьев, на костях животных, на стенах пещер и даже на поверхностях скал. Особенно интересным носителем данных были веревки, на которых завязывали узелки.

В дальнейшем носителями информации стали папирус, глиняные обожженные таблицы – «кирпичи», пергамент, воск, дерево, бумага. В Греции и Риме использовали восковые таблички, медные доски, кожи, холст, пергамент, папирус, в Галии – керамическую плитку и гончарные черепки, в Перу – веревки.

Древний Египет может быть уже назван в определенной степени если не родиной бухгалтерии, то, по крайней мере, родиной инвентаризации, текущего материального учета и контроля. Учет древними греками велся преимущественно на дощечках, выбеленных гипсом. Иногда применялся папирус, но он был очень дорог. Для черновых записей пользовались глиняными черепками. Греция стала родиной первого счетного прибора – абака – счетного инструмента в виде дощечки или стила, напоминающего современные счеты. Доска разделялась на полосы или столбцы, по которым передвигались или перекладывались счетные марки, обозначавшие определенные денежные единицы, а также единицы меры и веса.

Именно в Греции впервые появляются деньги в виде монеты. История бухгалтерского учёта таинственна, ведь никто не может точно определить время её зарождения.

*Т. Панова,
преподаватель*

Слово бухгалтер произошло от немецкого еще во времена Петра I и обозначает книговедение.

В начале 90-х годов, в период становления новых рыночных отношений, профессия бухгалтера, как никогда прежде, стала одной из самых популярных в России. Без бухгалтерии не обходится ни одно предприятие, фирма, компания, будь то детский садик или машиностроительный завод-гигант. Эта специальность входит в число одной из самых востребованных. За сообразительного, вездельного и опытного бухгалтера руководитель любой фирмы готов отдать, что называется, полцарства. Бухгалтер выполняет работу по различным видам бухгалтерского учета. Принимает и контролирует первичную документацию по соответствующим видам учета и подготавливает ее к счетной обработке.

Бухгалтер – профессия, которая требуется всегда. Пока существует государство, а с ним налоговая система, и финансовая отчетность,



На фото: студенты группы БУ-315/б на экскурсии в бухгалтерии

останется спрос на профессию бухгалтера. В течение последних 5-7 лет спрос на бухгалтерских работников достаточно устойчив. Меняется его характер, объем, требования к специалистам, но спрос остается, что закономерно. Апогей спроса на бухгалтеров пришелся на девяностые годы, когда стали образовываться кооперативы, началась приватизация, появились различные виды собственности и изменилась система налогообложения. Новоявленным фирмам потребовались специалисты для ведения бухгалтерского учета, ориенти-

рованные на рыночную экономику, которых тогда не было, работающие бухгалтеры и новоиспеченные кадры, в связи с изменившейся ситуацией, оказались почти в равном положении – и тем, и другим приходилось учиться. Как следствие этого времени, осталось бытовать мнение, что стать бухгалтером достаточно просто и бухгалтерский учет – профессия, не требующая высокой квалификации. Мнение существует, но ясно, что бум непрофессионалов прошел.

Что требует сегодня работодатель от бухгал-

тера? Опыт в конкретной сфере деятельности, хорошее владение одной из бухгалтерских программ, знание налогового законодательства, умение минимизировать налогооблагаемую базу. Бухгалтер работает обычно в составе бухгалтерии предприятия, где разделены функции учета и выполняет какую-то одну из них, например, готовит платежные ведомости на выплату заработной платы, рассчитывая подоходный налог с каждого работника, начисления по всем видам социального страхования. Однако бухгалтер должен

свободно ориентироваться во всех видах бухгалтерского учета, с тем, чтобы иметь возможность подменить при необходимости других членов бухгалтерии.

Бухгалтер постоянно чувствует на себе груз ответственности за правильность производимых им расчетов, поэтому его работа связана с постоянным эмоциональным напряжением.

Приоритетность бухгалтерской профессии определяется сейчас интересами государства и потребностями собственника, причем требования к бухгалтеру, экономисту постоянно повышаются. Развитие профессии бухгалтера идет путем повышения интеллектуального и образовательного уровня.

Вопросы профессионализма в любой сфере деятельности – это вопросы качества работы. В условиях рынка профессионализм в работе является главным критерием, определяющим полезность каждого работника, его ценность для предприятия.

*Т.И. Панова,
преподаватель*

Дата

Всемирный день приветствий



Самое частое действие, которое мы делаем каждый день – это приветствие друг друга. Мы здороваемся не только с близкими нам людьми и друзьями, но даже с незнакомцами. Приветствие настолько распространено, что ежегодно 21 ноября отмечается Всемирный день приветствий.

В каждой стране и культуре есть определенные правила. В некоторых странах приветствие настолько необычно, что вызывает улыбку у представителей других культур.

Самым распространенным приветствием, как в повседневной жизни, так и на бизнес-встречах является рукопожатие. В славянских странах так здороваются обычно мужчины. Если люди встречаются впервые, то во время рукопожатия они еще представляются

друг другу. В этикетке рукопожатия существуют некоторые правила: мужчина должен первым протягивать руку женщине (хотя данное правило в Англии действует с точностью наоборот); если Вы сидите в тот момент, когда Вам протягивают руку, то необходимо привстать; рукопожатие в любую пору года должно осуществляться без перчаток; если перед Вами человек выше по статусу или старше, дождитесь, пока он протянет руку первым.

Рукопожатие широко распространено в американской, славянской и большинстве европейских культур. К одному из самых необычных способов приветствий можно отнести обычай тибетского народа. При встрече, а также при прощании, младший по возрасту тибетец должен снять шапку перед старшим, слегка приклонить голову, левую руку заложить за ухо и показать язык. Такая традиция в культуре данного народа появилась очень давно. Считается, что, показывая язык, собеседник уверяет, что он не одержим демонами, так как у них черные языки.

Особой традицией приветствия могут похвастаться японцы. В их культуре заведено кланяться и произносить при этом «конничива» (на русском значит «настал день»). Свою традицию они не нарушают, поэтому туристам Страны восходящего Солнца нужно научиться их

культуре приветствия. В Японии есть три типа поклонов: сайкэйрэй – это самый низкий поклон, который совершается очень медленно. Таким поклоном высказывают глубокое почтение; ординарный (церемониальный) – это поклон, когда человек наклоняется под углом в 20-30 градусов и находится в таком наклоне пару секунд; легкий поклон происходит всего на 15 градусов: делается маленький наклон туловища и головы.

В Таиланде, следуя своим традициям, тайцы в знак приветствия соединяют ладони и прикладывают их к голове или груди. Традиционное приветствие называется «вай». Большое значение имеет расстояние между ладонями и телом человека. Чем ближе ладони поднесены к голове или груди, тем большее уважение выказывает Вам человек.

Очень красивый ритуал приветствия в северных странах Африки. Когда они здороваются, то подносят свою правую руку сначала ко лбу, потом к груди и к губам. Эти жесты можно перевести, как «я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя». В Замбии при приветствии люди приседают и хлопают в ладоши.

Жаркие по своей натуре представители Латинской Америки при встрече восклицают «буэносдиас» и обнимают друг друга, одновременно похлопывая по плечам. Причем обни-

маться принято как со знакомыми людьми, так и с теми, кого они встретили в первый раз.

Очень милое приветствие у представителей Лапландии (регион в Финляндии, Норвегии и Швеции). При встрече люди трутся носами друг о друга.

В Новой Зеландии маори (коренное население) также при встрече касаются носами. Такая традиция существует у них с давних времен и символизирует «дыхание жизни». После такого приветствия Вас уже не считают незнакомцем, а воспринимают, как близкого человека.

Одним из самых необычных и забавных приветствий встречают друг друга жители малого государства Туvalu (государство в Полинезии). Когда они здороваются, то прижимаются лицом к щеке и обнюхивают друг друга.

Существует еще множество уникальных традиций приветствия. Сколько народов, столько и культур приветствий. Каждое «здравствуй» индивидуально и несет в себе особый, глубокий смысл. Некоторые традиции приветствия удивляют, другие – вызывают улыбку. Но, без сомнения, в какой бы стране Вы не здоровались, приветствуя, люди желают только здоровья, тепла, добра, света и любви. Как бы это приветствие не выражалось.

*Д. Соколова, гр. СЗ-520/б,
член «Студкорпа»*

Хорошее здоровье – прекрасная жизнь



Именно с этим и связано, к сожалению, развитие большинства болезней, косвенно или прямо. Но как его не допустить, как восстановиться, или улучшить свой иммунитет, если у тебя есть трудности со здоровьем? Существует одно мудрое высказывание «мы есть то, что мы едим». Конечно, речь идет о здоровом образе жизни. Но что он из себя представляет? Во-первых, хорошее и полноценное питание, занятия спортом и отсутствие вредных привычек, таких как курение, алкоголь, употребление наркотиков. Здоровый образ жизни необходим каждому из нас, а для молодежи – особенно. К сожалению, многие из нас рассуждают примерно так: «Если я молод, значит, у меня крепкий организм и со мной ничего плохого не может случиться, я могу

делать то, что хочу, питаться тем, что нравится и сколько угодно». Но такие рассуждения в корне неверны и даже опасны. Ведь если человек так думает и говорит, то подобное отношение лишь причиняет вред организму. И, конечно, причиняет ему вред и сегодня, и в недалеком будущем. Но как правильно заботиться о своем организме и собственной жизни в целом? Какие упражнения для укрепления здоровья полезны? Как установить правильный режим и распорядок дня? Какая пища полезна, а какая вредна? С чего вообще начать, настроившись на волну здорового образа жизни?

Ответы на эти вопросы очень просты на самом деле. Начните с личной гигиены и самого себя. Чем обычно люди занимаются, когда утром просыпаются и встают? Многие любят поваляться в постели подольше и встают впритык, когда времени не остается даже на завтрак, и пора бежать на учебу или работу. А кто-то встает, чтобы сразу «попаяться» в девайс. Но, я думаю, лучше все-таки встать и сразу сделать зарядку. Она полезна и необходима для нас, поможет взбодриться, укрепит наше тело. От утренней зарядки – огромная польза. Приседания, взмахи руками, отжимания, подтягивания при наличии турника – делайте это в течение пятнадцати минут в день (лучше больше). И, кроме

того, очень важно позавтракать с утра. Куда же без еды? Белки, жиры и углеводы нужны нам, а с утра особенно. Они нам помогают в усвоении материала, при их наличии мы не будем так сильно уставать. Многие торопятся при нехватке времени как

нас учат с детского сада, но не все им следуют. И зря, скажу вам! Забота о своем организме важна всегда, от этого зависит полноценность нашей жизни. И, кроме того, соблюдать правила личной гигиены довольно просто.

Болезни. Как часто они приходят к нам, но многие ли задумываются, почему? Известно, что одни болезни человек приобретает, когда подхватывает какой-нибудь вирус, другие передаются по наследству. Бывают еще различные травмы. А есть много людей, которые сами и своим беспечным отношением к здоровью, «посадили» свой организм.

можно быстрее уйти, но все-таки найдите несколько минут, чтобы перекусить хотя бы бутербродом с чаем. Кроме того, многие люди очень быстро поглощают пищу, но это неправильно и так делать не следует. Пищу необходимо пережевывать медленно и тщательно, во избежание развития болезней желудка. Неправильный прием пищи – это один из факторов таких болезней.

Как вы думаете, какой самый важный прием пищи в течение дня? Конечно, это завтрак. Но что именно есть? Важно учитывать пользу продукта, его калорийность. Кроме того, для здорового образа жизни важна элементарная личная гигиена: с утра не забудьте умыться и почистить зубы. Таким правилам

Да, конечно, мы склонны ошибаться, люди не совершенны в своих поступках и делах, нас тянет часто к тому, что внешне привлекает, но неправильно по сути, в том числе иногда стремимся к тому, что опасно для нашего организма и здоровья в целом. И, все-таки, бороться с «соблазнительными» наклонностями и преодолеть их по силам каждому при наличии желания и воли. Хорошо бы всем понять, что здоровье – это главное жизненное благо. Так что начните хотя бы с малого – правил личной гигиены и правильного питания. И это будут первые шаги на пути к здоровому образу жизни.

Г. Васильев, гр. МЭ-160/6

Что вы знаете о стрессе?

Стресс может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, артериальную гипертонию, инфаркт, язву, колит, болезнь Крона, астму, различные дерматиты, экзему, поскольку он ослабляет иммунитет. Наш организм либо борется со стрессом, либо поддается ему. Как же бороться со стрессом? Физические упражнения и релаксация являются прекрасным средством против стресса. Прогуляйтесь, подышите свежим воздухом, полюбуйтесь

чтобы освободить его от выдуманных проблем, которыми мы забили наш рассудок. Старайтесь всегда оставаться оптимистами и, даже если вам не очень хочется, улыбаться как можно чаще! Старайтесь всегда быть позитивными. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять таблетками. Существуют различные антидепрессанты, подавляющие депрессию, и медикаменты, снижающие тревогу, но при легкой форме стресса их применение не оправданно.

конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер.

3. Сделайте себе подарок.

Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

4. Помогите другому!

Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро.

5. Растворите печаль в сновидениях.

«Утро вечера мудренее» – старая проверенная поговорка.

Следующий предлагаемый комплекс упражнений позволит расслабиться как дома, так и на работе.

1. Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягите и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

2. Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.

3. Помассируйте пальцы рук – от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.

4. Медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати).



Мысленно повторяйте формулы:

1. «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей и переживаний (пауза). Энергия восстанавливается с избытком (пауза). Мне становится все лучше и лучше. Я могу быть приветливым, добрым и невозмутимым (пауза)».

2. «Я отдохнул. Я проникся жизнеутверждающими мыслями. Я ощущаю возрастающую уверенность в своих силах (пауза)».

3. «Сеанс подходит к концу. Я буду считать про себя от трех до одного. Счет «три» – сонливость проходит. Счет «два» – я потягиваюсь. Счет «один» – я бодр и полон сил». Будьте здоровы и жизнерадостны!

К. Самыкина, гр. СК-157/6

Оборотная сторона курения

«Курение вредит вашему здоровью...» Эта фраза знакома каждому любителю подымить и тому, кто вовсе не берет табака в рот. То, что курение провоцирует рак легких и горла, атеросклероз и инфаркт миокарда, язву желудка – знают все. А вот то, что табак со временем лишает возможности сделать глоток так нужного воздуха – известно не всем.

Известно, что 9 % населения планеты погибает именно от патологий, вызванных курением. За последние 50 лет от связанных с ним заболеваний умерло больше людей, чем за всю вторую мировую войну. В Российской Федерации от последствий потребления табака ежегодно погибает около 400 человек. В табачном дыме содержится более 4000 химических веществ, многие из которых являются ядовитыми, канцерогенными или радиоактивными. По крайней мере, 43 из них могут вызывать рак. Каждые 6 секунд в мире умирает один человек от заболеваний, вызванных курением.

Международные эксперты, изучающие воздействие табака на организм курильщика, утверждают, что курение является главной причиной преждевременной смерти. Оно вызывает нарушения функций дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, а также провоцирует онкологические заболевания. Показатель сокращения жизни курильщика составляет около 13 лет, что при средней продолжительности жизни достаточно много. Отказ от курения сокращает вероятность развития сердечных заболеваний и рака и помогает вам жить дольше.

По оценкам специалистов, Россия входит в список стран с высоким уровнем распространенности хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В стране проживает около 11 млн. людей с ХОБЛ, при этом официальный диагноз поставлен лишь 2,4 млн. пациентов. Врачи всего мира утверждают, что эту болезнь легче предупредить, а для этого следует хотя бы не курить, особенно если вы относитесь к группе повышенного риска!

Помните, что только сам человек ответственен за своё здоровье!

Материал подготовила В. Бабушкина

Стресс – естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Если организм поддается таким раздражителям, как шум, конфликтные ситуации на работе и в семье и не выдерживает их «напора», стоит настроиться.

природой, послушайте пение птичек, почитайте интересную книжку, побалуйте себя, купите себе что-то новенькое – вот увидите, положительные эмоции помогут вам победить стресс. Наполните свою жизнь приятными моментами, займитесь йогой, медитацией, релаксацией, начните посещать тренажерный зал.

Рефлексия помогает победить стресс, самое главное – уметь разделять реальные причины возникновения стресса, научиться определять настоящие приоритеты, т.к. во время стресса даже незначительные проблемы кажутся непреодолимыми. Следует сделать небольшую прогулку в ваше сознание,

Для того, чтобы предотвратить появление стресса, хочу предложить вам несколько приемов, которые помогут овладеть собственными эмоциями и сохранить спокойствие.

1. Выговоритесь!

В коллективе всегда найдутся люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым в трудную минуту охотно обращаются за советом. В социальной психологии такое положение в коллективе называют «жилеткой» (в нее можно поплакаться).

2. Напишите письмо.

Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то

Международный день чая



А знаете ли вы, что 15 декабря люди посвятили праздник самому распространенному в мире напитку – чаю? Я думаю, что в России нужно придать особое значение этому дню. Ведь, например, в Японии чай пьют только на чайной церемонии, соблюдая все традиции и обычаи, пьют из малюсеньких чашек, ведь для них важен сам

ритуал. В Англии чай пьют из обыкновенных чайных кружек, но в определенное время. Считается, что англичане самые заядлые любители чая. Но это не совсем так. В России чай пьют кружками и не один раз в день. У нас это считается нормальным завершением трапезы. Мы даже можем пить чай вместо какого-либо приема пищи, на-

пример, на завтрак или полдник. Правда не «пустой» чай, а вприкуску с шоколадом, конфетами, печеньем или вафлями.

Я тоже пью чай каждый день и не по одному разу, но иногда хочется отдать должное этому напитку и насладиться всей гаммой его вкуса. Я хотела бы вам рассказать о моих излюбленных сортах чая.

Самые экстравагантные сорта, которые я пробовала, это шу и шенпу-эр. Можно расценивать это как один сорт, поскольку его изюминка заключается в приготовлении. Согласно легенде, самые опытные китайские мастера чайных дел выдерживают чайные листья в земле определенное время. Так готовится этот чай. После листья заваривают как обычно. Этот чай заряжает энергией лучше любого энергетика и ускоряет метаболизм всего организма. Но его экстравагантность заключена в его вкусе – он напоминает сы-

рую рыбу или землю.

Зеленый чай сен-ча. Его чашки напоминают высушенную осоку. Это мой самый любимый сорт зеленого чая, потому что, сколько бы его не настаивать, горечь во вкусе не появится. Вообще, в большей степени он похож на травяной чай.

Зеленый чай матте. Этот чай дарит тебе заряд бодрости и энергии, если ты его правильно заваришь. А заваривают его при 60 градусах в тыквенных чашечках. У небольшой тыквы срезают макушку с хвостиком, вырезают мякоть и высушивают получившуюся чашу.

Зеленый чай улун. У этого чая есть много вариаций, но самый распространенный – молочный улун и тегуанинь. Они обладают слабовыраженным сладковатым молочным привкусом, который получается без добавления ароматизаторов.

Травяной чай. Этот сорт можно считать самым доступным в

России, поскольку чайные листья в него не входят, и, скорее, это напиток, нежели чай. Я сама лично летом собираю душицу, мелиссу или мяту, и мы их высушиваем. На заварку идут только листья и цветы, стебли надо выбросить. Эту смесь можно заваривать просто так или с добавлением листьев черного байхового чая. И в том, и в другом случае получается очень вкусно и полезно, особенно если добавить туда высушенные плоды шиповника. Листья смородины и малины тоже подходят для заваривания. Такой чай вкуснее всего пить после бани. Но самый вкусный из всех травяных чаев – иван-чай. Он имеет вкус компота из сухофруктов, но не такой сладкий.

Я думаю, Россию можно назвать страной чая. Нет, не потому что он в ней растет, а потому что его тут действительно любят.

Д. Соколова, гр. СЗ-520/б

Мир увлечений

«Фото, фото, фото...»

Я – Гриша Лузин. У меня несколько увлечений: спорт (воркаут, футбол), рыбалка. Но вот уже несколько лет я больше увлекаюсь фото- и видеосъемкой. Началось с того, что моя бабушка давно ведёт фотолетопись моей жизни. Она очень много снимала меня и всё, что нас окружало. Вскоре и я увлекся этим, делая видео и фотосъемки везде, где бываю. Особенно люблю снимать животных, природу и природные явления. Это очень увлекательно. Например, Азовское и Чёрное моря, хотя и очень разные, но каждое по-своему прекрасно.

Люблю снимать наш город в разное время, своих друзей. Снимки могут о многом рассказать и многое напомнить. В них – память о времени, местах, о людях.



Фото №1. Закат



Фото №2. Речка

Мне посчастливилось побывать во многих интересных местах нашего Южного Урала. Но самое глубокое впечатление на меня произвели детский лагерь «Утёс», пансионат «Дальняя дача», санаторий «Карагайский бор». Эти живописные пейзажи я запечатлел на своих

фотографиях и хочу поделиться с вами своими впечатлениями. На фото №1 вы видите солнечный закат, который я снимал с большого утёса, когда отдыхал в лагере «Утёс». Закат переливался всеми красками, приводя в восторг всех отдыхающих, оказавшихся в это время на берегу реки. Также я снял маленькую речку без названия, которая поразила меня своим живописным видом (фото №2). Приближалась зима, и речка начинала



Фото №3. Водохранилище

замерзать, создавая ледяные берега. В санатории «Дальняя дача» мне понравилось водохранилище (фото 3). Оно удивительно, живописно, окружено лесом восхищает красотой Южного Урала.

О других интересных местах, где я побывал, я расскажу в следующий раз. Впереди у меня много планов. Я надеюсь, они воплотятся в жизнь.

Г. Лузин, гр. СВ-175/б

От редакции. Снимки, представленные в заметке Г. Лузина, мы принимаем как заявку на участие в фотоконкурсе.

Книга Доблести ЮУрГТК

Доблесть - это способность и готовность человека проявить свои лучшие душевные и духовные качества. Это понятие включает в себя и мужество, и честь, и совесть, и порядочность, и милосердие. Это отвага, не бессмысленная, показушная, а разумная. Способность пойти на подвиг.

Наш колледж гордится своими студентами, выпускниками, преподавателями и сотрудниками, которые являются образцом доблести и героизма. Они пример для подрастающего поколения. Их подвиги достойны нашего уважения и памяти. Поэтому мы решили собрать информацию об этих людях. Возможно, среди

Уважаемые преподаватели и студенты ЮУрГТК! Приглашаем Вас принять участие в патриотическом проекте «Книга Доблести ЮУрГТК».

ваших друзей, родственников, знакомых, соседей есть студенты, выпускники и сотрудники ЮУрГТК, которые участвовали в боевых действиях в Афганистане, Чечне, Украине, Ближнем Востоке, ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС, а также люди, которые за свои доблестные действия награждены медалью МЧС (за спасение на пожаре, утопающих и т.д.).

Просим вас собрать информацию об их биографии.

Наличие фотографий очень желательно. По результатам проведенной работы будет создана «Книга Доблести ЮУрГТК». Книга будет помещена в музей Южно-Уральского технического колледжа и каждый желающий сможет узнать о доблестных подвигах ЮУрГТК!

Информацию можно отправить по электронной почте: kogo1116@mail.ru или принести лично в кабинет 403 (2 корпус) МНК преподавателю Ольге Валерьевне Коротыч. Ждем ваши исследовательские работы до 15.02.2017 г.

О. В. Коротыч, преподаватель, руководитель секции «Краеведение и музейная работа» НИОС ЮУрГТК