ВМЕСТЕ С «РОДНИКОМ»

СЕНТЯБРЬ, 2021

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Праздники сентября в России

1. 1 сентября 2021 - День знаний. В техникуме «Родник» этот праздник прошел в несколько этапов, в связи с эпидемиологической обстановкой. Тем не менее, в программе были: поздравления, экскурсии для студентов 1х курсов, классные тематические часы, инструктажи, вручение грамот, чаепитие.

2. 2 сентября 2021 - -День окончания Второй мировой войны (1945 год);
-День гвардейца;
-День ППС.
3. 3 сентября 2021 - День солидарности в борьбе с терроризмом.
4. 4 сентября 2021- День специалиста по ядерному обеспечению.
5. 5 сентября 2021- День нефтяника.
6. 8 сентября 2021- -Международный день солидарности журналистов;
-День финансиста в России;
-Международный день грамотности;
-День Бородинского сражения (1812 год);
-День Новороссийского ВМР.
7. 9 сентября 2021 -День тестировщика ;
-Международный день красоты;
-День дизайнера.
8. 11 сентября 2021- День граненого стакана;
-День Трезвости;
-День победы русской эскадры у мыса Тендра (1790);
- День специалиста органов воспитательной работы ВС.
9. 12 сентября 2021- День танкиста.
10. 13 сентября 2021- День программиста2021;
-День парикмахера.
11. 15 сентября 2021- День HR-менеджера;
-Международный день демократии.
12. 17 сентября 2021- День секретаря.
13. 25 сентября 2021- Всероссийский день бега «Кросс нации».
14. 27 сентября 2021- Всемирный день туризма;
-День воспитателя.

Григорян Гаяне, студентка ПИ-203 группы.

3 сентября в календаре нашей страны особая памятная дата – «День солидарности в борьбе с терроризмом».

Терроризм – это глобальная проблема, с которой сталкивается современный мир. Реалией настоящего времени является тот факт, что терроризм всё больше угрожает безопасности большинства стран.

В этот день проходят мероприятия в память о тех, кто стал жертвами терроризма.

В техникуме прошёл классный час, посвящённый этому дню, который провёл преподаватель БЖ и спецдисциплин Зинченко А.В.

Домбровская П.В., библиотекарь техникума

Родник

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- События сентября..……..стр.1
- Интересные факты о профессиях ..…….стр.2
- История города Сысерть …….стр.3
- Интересные факты. ……..стр.3
- Все о спорте…….стр.4
- Рецепты…….....стр.5
- Гороскоп и как бороться с осенней хандрой……...стр.6-7
- Объявления с конкурсами…….....стр8
- Осенний гардероб 2021-2022……..…...стр.9
- Полезные советы студентам……..…..стр.10
- Рацион правильного питания…….…….…..стр.11
- Поздравления……. ……..…..стр.12

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОФЕССИЯХ

Профессия повар в древности

Профессия повара считается одной из самых древних. Именно как профессионалы, повара появились в Греции на острове Крит в 2600 году до н. э. Тогда для солдат еду готовил специальный мастер кулинарного ремесла и получал за это деньги. Наверняка и в древних Египте, Финикии, Шумере также были профессионалы этого дела, которые готовили еду для своих правителей и представителей знати.

Культура приготовления пищи в разных странах чтилась по-разному. Где-то считали, что каждый должен уметь приготовить себе максимально простую пищу, а где-то в это же время из самых обычных продуктов создавались первые произведения искусства и познавались различные техники приготовления еды.

Профессия кулинара была очень почетной, и богатые дома могли хвастаться мастерством своего личного повара. При императорах Августе и Тиберии (около 400 года н.э.) были организованы первые школы поварского искусства, которые возглавлял великий повар Апиций.

Поварские навыки передавались из поколения в поколение, новые блюда стоили огромных денег, еда считалась символом здоровья и благополучия. В Древней Греции возникает культ Акслепия, мифического врача-целителя. Его дочь Гигея считалась покровительницей науки о здоровье. У них была помощница – кухарка Кулина. Именно она стала десятой музой Греции и Рима и получила название кулинария (от латинского culina кухня). В древнейших трактатах Вавилона, Египта, Китая и Востока содержатся записи кулинарных рецептов.

В конце средних веков появляется огромное количество восточных пряностей, благодаря чему кухня получила дальнейшее развитие. На первое место выходит Италия, особенно южная ее часть и Сицилия. Не отставала от нее и Франция

В развитии кулинарного дела принимали участие не только повара, но знаменитые ученые, философы, государственные деятели. Ришелье, Мазарини, Мишель Монтень внесли свой вклад в историю развития поварского дела

Интересные факты о поварах

I. В Древнем Риме происходили целые восстания поваров, которые требовали подчинения и контроля над целыми городами
II. Белый поварской колпак на работе стали носить в 18 веке по просьбе английского короля Георга II. Этот головной убор защищал блюда от попадания в них волос с головы поваров.
III. Много столетий французы и итальянцы спорят о том, кто из них лучше готовит. Гурманы считают, что одни из них – лучшие десертники мира, другие мастерски работают с рыбой и морепродуктами.
IV. Много столетий французы и итальянцы спорят о том, кто из них лучше готовит. Единого мнения на этот счёт нет, однако, большинство кулинаров сходятся во мнении, что жителям Пятой республики лучше всего удаются десерты, а обитатели Апеннинского полуострова достигли небывалых высот в вопросах приготовления рыбы и морепродуктов.
V. Все чаще в кулинарии прибегают к помощи роботов-поваров. Один из них по имени Fua-Men работает в ресторане японского города Нагойя. Он не только моет посуду и нарезает овощи, но и готовит основные блюда.

Повар-робот

Традиционно приготовлением пищи занимались люди. Но сейчас многие профессии начинают осваивать роботы. В японском ресторане в городе Нагойя работает повар Fua-Men, и он не человек, а робот. Ему позволяют не только мыть посуду и резать овощи, но и заниматься приготовлением комплексных обедов. За смену он способен приготовить обед на 80 персон.

Пальцева Виктория, студентка ПК-103 группы

ИСТОРИЯ ГОРОДА СЫСЕРТЬ

Сысерть была основана в 1732 году по приказу Вильгельма де Геннина, как казенный чугуноплавильный завод и поселение при нем. Через 24 года казенный завод выкупил «в вечное и потомственное владение» Алексей Турчанинов. Центр Сысертского городского округа Свердловской области. Расположен город в юго-восточной части пригородной зоны Екатеринбурга.

- В 1727 году крестьянин Арамильской слободы Федор Бабин объявил начальнику уральских заводов генерал-майору Вильгельму де Геннину, что ещё около 1680 года арамильцы обнаружили железную руду близ реки Сысерть и с тех пор плавят металл в малых печах. Это стало основанием для строительства здесь металлургического предприятия.
- В 1732 году возводятся первые строения железоделательного и чугуноплавильного завода, и начинается история Сысертского края.
- Сысерть — родина уральского писателя П. П. Бажова (1879—1950 гг.), известного сказами «Малахитовая шкатулка», «Каменный цветок», «Серебряное копытце» и др. В доме, где родился и провел детские годы П. П. Бажов, находится музей. Именем Бажова названы улица, школа и библиотека. На берегу пруда установлен памятник писателю.
  Продолжение читайте в следующей рубрике…

Ермаков Матвей, студент ИСиП-101 группы

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Телефоны, сегодня, неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Функционал современных телефонов очень широкий, от указания даты/время до связи в сеть интернет с закачкой оттуда любых файлов. Но с чего всё началось?

Первый прототип телефона Антонио Меуччи описал в газете в 1860 году, а подал заявку на патент в 1871 году в США на то, что за год он сможет его изобрести и получить патент на 17 лет вперёд, но за 3 года так и не смог получить финансирование на разработку, после чего и сдался.

Позже в 1875 году К АлександрУ Беллу пришла идея создания телефона, после того как услышал слабое эхо, которое прозвучало из телеграфного приемника рядом с ним.

Спустя год Белл получил патент и в этот же год изобрёл первый телефон, который показал на всемирной электротехнической выставке

Первые слова, которые были переданы на этот телефон, были: “Ватсон, говорит Белл! Если вы меня слышите, то подойдите к окну и помашите шляпой!”. Телефон работал, но был несовершенен, он едва передавал звуки на небольшие расстояния, после чего его начали усовершенствовать.

Эмерсон Долбеар выпросился в помощники Беллу, и стал делать телефон, убирая ненужные детали, в итоге он смог изобрести телефон, который мог работать без батарей.

Постепенно разработку Белла стали усовершенствовать. Первый русский телефон, со своими оригинальными разработками был изобретен в 1878 году Павлом Голубицким. Интересны особенности первых телефонов. Так как в XX веке не существовал прямой набор номера, то надо было крутить рукоятку индуктора, чтобы дозвониться до оператора телефонной станции, через которого уже надо было попросить связать с другим человеком

Первый сотовый телефон был придуман компанией Motorola в 1973 году, где сотрудник и изобретатель компании Купер сделал первый в мире звонок на сотовом телефоне.

Спустя 11 лет изначальный сотовый телефон потерпел много изменений, и был выпущен в продажу под названием Motorola DynaTAC 8000X, стоил он 3500$, а весил около 1 килограмма.

Постепенно сотовые телефоны стали меньше, удобнее, функциональней.

Первый полноценный смартфон с сенсорным экраном выпустила компания Apple в 2007 году.

С тех пор люди перешли с сотовых телефонов на сенсорные. С каждым годом, телефоны становятся удобней, функциональней, защищенней для пользователя.

Шестаков Всеволод, студент ИСиП-101 группы

ВСЁ О СПОРТЕ

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей (**спортсменов**), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

История возникновения спорта

Борьба за существование уже имела свои правила ещё на ранних стадиях развития человечества. На войне, охоте или при разделе добычи очень важными были такие качества как ловкость и физическая сила. Интересно, что и в наши дни австралийские аборигены используют как метод охоты преследование антилопы, кенгуру и им подобных бегом до того момента, пока животное выбьется из сил.

Помимо этого физическое состояние находило поддержку и в тренировках. Аборигены Австралии регулярно метали бумеранг, стреляли из лука, состязались в прыжках и беге, а также играли предметом, напоминающим мяч.

Среди индейских племён Америки большой популярностью пользовались бег на дальние дистанции (в современности это марафон), бросание мяча в цель, поднятие камней разного веса (похоже на тяжёлую атлетику).

У ацтеков, инков, майя была широко распространена игра нескольких человек с каучуковым мячом. Целью каждой команды являлось попадание мяча в кольцо, которое было прикреплено к стене или столбу. Полагаю, не стоит долго думать, чтобы понять, что это очень похоже на баскетбол.

. Они учили их фехтовать на палках, бегать с грузом, бороться, раскачиваться на лианах. Отличной выносливостью обладали племена бушменов. Порою они целыми днями состязались в беге по холмистой местности. Благодаря подобной тренировке охотникам было под силу в течение большого количества часов преследовать свою добычу, а после этого доставлять тяжёлую ношу домой.

В последнее время большинство людей стало уделять себе и собственному здоровью уж слишком малое количество времени, ссылаясь на большую занятость и многочисленную нехватку свободных часов. Некоторые из их не обращают должного внимания своему физическому развитию из-за банального и ошибочного мнения, что регулярные спортивные нагрузки не имеют особого значения и вряд ли существенно повлияют на их здоровье. Однако, как я уже сказал, подобные мысли являются не совсем правильными, потому что спорт действительно способен кардинально изменить жизнь любого человека.

Физическая активность – это:

- *Крепкое здоровье.* Слабая физическая активность – одна из причин смертности людей.
- *Здоровая психика.* Физическая активность стимулирует мозговую деятельность и выработку гормонов радости, а также формирует важные черты личности.
- *Красота и молодость.* Физическая активность сжигает жиры, убирает целлюлит, укрепляет мышцы, способствуют выработке коллагена и эластина – структурных белков, которые составляют основу кожи и отвечают за красоту и молодость женского организма (обеспечивают плотность и упругость кожи).

Зубринских Виктория, студентка ПК-202 группы

РЕЦЕПТЫ

Салат – неотъемлемый атрибут, как повседневной трапезы, так и праздничного застолья. Не обойтись без салатиков и осенью, ведь они не только прекрасно насыщают, но и заряжают человеческий организм полезными витаминами и микроэлементами.

Салат "Осенний" с маринованым огурцом

Ингредиенты:
Капуста— 300 г
Морковь (небольшая) — 1 шт
Огурец (маринованный) — 1 шт
Зелень (у меня укроп замороженный) — 1 ч. л.
Сыр мягкий (Филадельфия) — 1 ст. л.
Майонез— 1/2 ч. л.
Йогурт (натуральный) — 2 ст. л.
Смесь перцев(красного и черного) — 1 ч. л.
Соль — 1 ч. л.
Сахар — 1 ч. л.
Орех мускатный — 1/4 ч. л.
Порошок чесночный(можно заменить на 1 зубок) — 1/2 ч. л.
Капусту нашинковать.

Приготовление:

Морковь натереть на крупной терке. посолить, добавить сахар, перемешать с морковью, немного прижимая, не переусердствуя. Огурец порезать соломкой. К салату добавить смесь перцев, мускатный орех, чесночный порошок. Готовим заправку для салата. В миску влить йогурт, майонез, добавить сыр и все взбить. В соус добавить зелень и заправить салат. Перемешать и разложить по салатницам.

САЛАТ КАПРЕЗЕ

Очень легкий и быстрый в приготовлении итальянский салат, который может подаваться как закуска.

Ингредиенты:
Помидор среднего размера – 2 штутки
Бальзамический уксус – 1 ч. л.
Масло оливковое – 2 ст. л.
Сыр моццарелла – 150 г
Черный свежемолотый перец
Базилик – 12 листиков

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры промойте и нарежьте тонкими кружками. Сыр обсушите после рассола и нарежьте кружками толщиной 4 мм.

2. Разложите на сервировочной тарелке, чередуя, ломтики помидора и сыра. Украсьте композицию листиками базилика.

3. Сбрызните помидоры и сыр оливковым маслом и уксусом, посыпьте свежемолотым перцем.

Эти рецепты легких и нежных салатов подарят вам радость и наслаждения.

Удачи в приготовлении!

Близнюк Екатерина, студентка ПК-202 группы

ГОРОСКОП

на октябрь 2021 года

Гороскоп на октябрь 2021 - Овен

В октябре 2021 года Овнам очень пригодятся дипломатические таланты. У кого их нет – срочно развивайте. Кроме того, вам придется приспосабливаться под обстоятельства, корректировать свои планы и решать, с кем вам по пути, а с кем нет...

Гороскоп на октябрь 2021 - Телец

Тельцу в октябре 2021 года гороскоп рекомендует никуда не спешить. В этом месяце вы можете немного расслабиться, проанализировать свои успехи и неудачи, и определится с дальнейшим выбором направления...

Гороскоп на октябрь 2021 - Близнецы

Близнецам в октябре 2021 года стоит больше внимания уделять своим близким. Сфокусируйтесь на своем ближайшем окружении, проявляйте заботу и чуткость и вас приятно удивит ответная реакция...

Гороскоп на октябрь 2021 - Рак

Раку в октябре 2021 года захочется больше бывать дома, в окружении близких людей. Фраза «дома и стены помогают» - в этом месяце точно для вас...

Гороскоп на октябрь 2021 -

Льву в октябре 2021 года необходимо больше внимания уделять мелочам. Для достижения поставленной цели осталось преодолеть немного организационных барьеров. Следуйте четко намеченному плану и обязательно расставьте приоритеты, чтобы не распыляться...

Гороскоп на октябрь 2021 - Дева

Для Девы октябрь 2021 года пройдет в бесконечных хлопотах, рутинных делах и суетливых событиях. Помощи ждать неоткуда, но вы со всеми делами справитесь самостоятельно...

Гороскоп на октябрь 2021 – Весы

Весы в октябре 2021 года почувствуют, что могут управлять своей жизнью, событиями. Используйте все возможности. Судьба предоставляет вам отличные шансы улучшить свою жизнь...

Гороскоп на октябрь 2021 - Скорпион

Для Скорпиона октябрь 2021 года – спокойный месяц, предоставляющий возможность обдумать дальнейшие шаги для мощного рывка вперед. Но, сейчас не торопитесь. Ситуация должна созреть...

Гороскоп на октябрь 2021 - Стрелец

Для Стрельца октябрь 2021 года очень позитивный месяц, даже несмотря на ретроградный Меркурий. Будьте спокойны и терпеливы – вы уже подошли достаточно близко к своей цели...

Гороскоп на октябрь 2021 - Козерог

Козерог в октябре 2021 года почувствует в себе силы изменить если не весь мир, то свою жизнь точно. И, у вас это точно получится. Действуйте!

Гороскоп на октябрь 2021 - Водолей

Водолей в октябре 2021 года поставит перед собой очень амбициозные цели. Смелее, у вас все получится! Дверь в новое будущее уже открыта...>

Гороскоп на октябрь 2021 - Рыбы

Для Рыбы октябрь 2021 года покажется рутинным и хлопотным месяцем. С огромным количеством дел поможет справиться дисциплина, способность выполнять обязательства и соблюдать график. Что же, когда-то этому нужно научиться.

Устьянцева Светлана, студентка МЦИ-304 группы

Скажем «НЕТ!» осеннему унынию

Несмотря на то, что осень – прекрасная пора, наполненная красками, многие из нас, так или иначе, сталкивались с такой вещью как «Осенняя депрессия». Кто-то может сказать, что это всего лишь выдумки, но многие люди и в самом деле впадают в депрессивное состояние с наступлением осенней поры. Осень – время подготовки природы к зиме, животные в это время начинают впадать в спячку, накапливать подкожный жир, менять свои шубки. А что же происходит с человеком? В связи с уменьшением продолжительности светового дня, происходят изменения и в циркадных циклах жизни человека, меняется гормональный фон (баланс гормонов кортизола, серотонина, дофамина, мелатонина). Наш организм, морально, еще не готов к таким переменам, отсюда и появляются первые звоночки осенней депрессии: частые, беспричинные приступы агрессии, раздражительности или апатии. Все это, тем или иным образом, влияет на наш образ жизни и мешает полноценно функционировать в обществе.

Чрезвычайно важно следить за любыми изменениями своего организма и не допустить депрессии.

Как же помочь себе, в этот сложный период?

- Никогда не останавливайтесь! Знакомы с фразой: «Движение это жизнь»? Она, несомненно, является истиной. Чтобы не дать себе впасть в уныние, в первую очередь следует сохранить тот темп, что вы поддерживали летом. Двигаться, двигаться и еще раз двигаться! Посещайте физкультурные занятия, совершайте длительные прогулки, запишитесь в фитнес зал или на танцы. Сохранение физического здоровья, несомненно, сможет помочь вам поддержать ментальное.
- Добавьте больше красок! Оранжевый, желтый, красный и весенне - зеленый способствуют выработке эндорфинов. Окружите себя этими цветами, пусть это будет хоть предметы одежды, канцелярия или даже чехол для телефона.
- Питайтесь правильно! Еда также должна соответствовать сезону, ведь для синтеза гормона радости, в рационе нужны специальные питательные вещества.
- Для производства серотонина организму нужны аминокислоты, а получить их можно, употребляя белки, лучше животного происхождения (яйца, творог, рыба, мясо). В них содержится большое количество незаменимых аминокислот, в том числе триптофан – основа синтеза серотонина. Есть они и в грибах, бананах, овсе, финиках, орехах. Также не забывайте о витаминах и минералах, которых теперь стало меньше, к употреблению рекомендуются комплексы, содержащие всю группу витаминов B, C, D, A, а также магний, калий, цинк и селен.
- Тело подкачали? Не забудьте и про мозг! Человек, не получающий новых знаний, также склонен к хандре. Составьте для себя список целей на этот и следующий год, и понемногу начинайте их исполнять, начните изучать новый язык, не оставляйте свою голову пустой, используйте по назначению!
- Не забудьте и про контроль эмоций! Существует одно небольшое упражнение, чтобы помочь человеку начать мыслить более позитивно, т.к наш мозг, зачастую мыслит негативно. В течение дня 7 -10 секунд отвлекайтесь от всего и вспоминайте самые счастливые мгновения своей жизни. Вспомнив три подряд таких события за 10 секунд, вы повысите уровень эндорфинов на 10%, а это уже хорошее подспорье для того, чтобы день прошел хорошо.

Признаки осенней депрессии:

— апатичное настроение;

— усталость, которая постепенно становится хронической (отдых не устраняет проблему, состояние «разбитости» сохраняется даже после сна)

— ощущение скуки;

— проблемы со сном (в том числе, частые пробуждения ночью);

— обидчивость;

— сильные головные боли;

— отсутствие здорового аппетита;

— судороги в мышцах и беспричинные болевые ощущения во всем теле;

— нарушения в работе желудка и кишечного тракта;

— резкие приступы гнева и раздражительности.

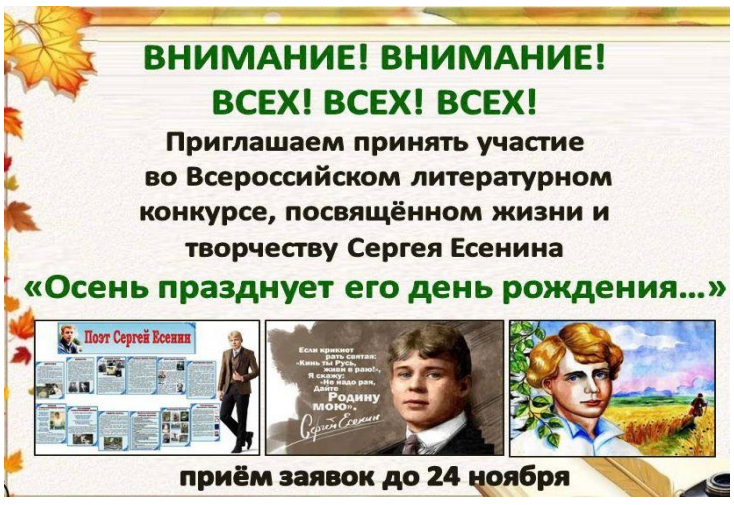
Если у вас есть данные признаки, самое главное – не закрывайтесь в себе, оставайтесь открытыми для общения, проводите время с друзьями, родителями, не переживайте это в себе!

Осенний период также связан и с началом учебной деятельности, и осенняя депрессия не лучший спутник для учебы. Хочется пожелать всем обучающимся легкой учебы, больше ярких красок в жизни, и чтобы никакая осенняя депрессия не вставала на вашем пути к достижению целей!

Чернышева Анастасия, студентка ПК-301 группы

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ! УЧАСТВУЙТЕ В КОНКУРСАХ! ТВОРИТЕ! РАЗВИВАЙТЕСЬ!



По всем вопросам об участии в конкурсах можно обращаться к классному руководителю, педагогу-организатору Ивановой Алине Алексеевне либо к преподавателям.

ОСЕННИЙ ГАРДЕРОБ 2021-2022

Особенностями осени 2021-2022 являются оригинальные фактуры и цветовые решения, а также определенные фасоны, к которым не останется равнодушной ни одна представительница слабого пола.

1. **Шахматная клетка**

2. **Монограммы**

3. **Бахрома**

4. **Блейзеры**

5. **Брючные костюмы**

6. **Топы-бра**

7. **Стеганая одежда**

8. **Куртки-рубашки**

9. **Жилетки**

10. **Кейпы**

Мужчины не менее женщин интересуются всеми модными новинками одежды и заботятся о своем внешнем виде. Поэтому, выглядеть стильно, модно и презентабельно становится главной обязанностью каждого современного представителя сильного пола.

***Модные новинки мужской одежды на холодный сезон*:**

— *Брючный костюм-тройка;*
— *Жилетки;*
— *Пончо;*
— *Объемные пуховики;*
— *Цепи;*
— *Массивные шарфы;*
— *Многослойные луки;*
— *Принтованные свитера.*

Поморина Алёна, студентка МЦИ-304 группы

.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ СТУДЕНТАМ

Техникум – это не школа. Здесь всё иначе: родители больше не несут ответственность за вас и вашу успеваемость. Теперь вы и только вы отвечаете за всё, что происходит в вашей жизни. Но по этой же причине вы сможете стать совсем другим человеком. Оставьте за порогом школы все предыдущие страхи и комплексы.

1.Формируйте правильный круг знакомств. Заведите друзей из совершенно разных кругов: так у вас будет больше шансов, что хотя бы кто-то из них добьется высот. А это и для вас неплохие перспективы. Более того, в случае тесного общения с одногруппниками и именно они помогут добиться высот в жизни, идя с вами рука об руку и формируя правильный круг общения.

2.Общайтесь как можно больше и со всеми. Будьте дружелюбны. Это способствует социализации и развитию нетворкинга – качеств, крайне важных для будущих собеседований.

3. **Ставьте перед собой большие цели.** Во-первых, чем более невероятная цель перед вами стоит, тем больше высот вы можете покорить, даже если до конечной цели так и не доберетесь. Во-вторых, в будущем вы уже не будете столь смелыми и безрассудными, чтобы отважиться на рискованные шаги. Поэтому сейчас – самое время рисковать, ведь вам еще нечего терять.

4. **Отделяйтесь от родителей.** Да, это выход из зоны комфорта, которой нам всем так не хочется лишаться. Только отделившись от родительского гнезда, вы сможете масштабироваться и расти ввысь.

5. **Если есть возможность путешествовать, делайте это.** Поездки позволят не только увидеть достопримечательности, но и расширят кругозор, помогут приобрести новые знакомства, изменить мировоззрение, найти новые места и вдохновение для самореализации, открытий и перспектив.

6. **Придумайте свою систему символов и обозначений.** Это поможет в несколько раз быстрее конспектировать. Да, первое время будет тяжело сориентироваться. Вы будете путаться и сбиваться, но вскоре наработаете нужный темп и мастерство.

7. **Следите за своей посещаемостью.** Не превышайте дозволенного лимита и узнайте допустимые рамки у каждого преподавателя. Это позволит избежать многих проблем в период сдачи зачетов и экзаменов. Некоторые принципиальные лекторы не ставят хорошую отметку даже за безупречный ответ на вопрос только потому, что посещаемость студента сильно хромала. Отсутствие учащихся воспринимается как личное оскорбление и неуважение, а это источник проблем.

8. **Начните изучать окрестности.** Если вы приехали из другого города, самое время познакомиться с местом, где находится ваш вуз. Ходите в кино и на выставки, в театры и музеи, посещайте парки, изучите все возможные районы.

9. **Приучите себя к деловому стилю одежды.** Статистика и исследования показывает, что деловой костюм заставляет окружающих думать о вас лучше, даже если они о вас совершенно ничего не знают. Чистый и аккуратный костюм вызывает уважение. Неплохо, особенно если вы хотите завладеть вниманием собеседника.

10. **Работайте над своей самооценкой.** Пока вы сами себя не научитесь любить и уважать, никто из окружающих тоже не сможет. Хорошо иметь объективное представление о своей личности. Но в любом случае всегда учитывайте свои сильные стороны и делайте на них упор при решении проблем работодателя. То, что у вас нет опыта, не делает вас плохим или недостойным – это лишь временная особенность, которая когда-то была и у вашего работодателя. Поэтому будьте тверды и уверенны в своих силах, потому что всё у вас получится.

Аминджонова Светлана, студентка МЦИ-304 группы

РАЦИОН ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Для чего и кому он необходим?

Правильно питаться необходимо каждому живому существу. Извне мы получаем все необходимые вещества, дисбаланс которых может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Количество всех веществ сильно варьирует в зависимости от возраста, пола и даже образа жизни. Основной объем потребляемых веществ составляют белки, жиры, углеводы, а также вода, из которой организм состоит на 2/3. Потеря всего 10% жидкости может привести к летальному исходу. Норма жидкости очень различна и варьирует от 1,5 до 3 литров в день. Немалую часть ее люди получают из обычной пищи: супы, чай, сочные фрукты. В жару, во время физических нагрузок, болезней, а также крупным людям, суммарно жидкости нужно потреблять не менее 2 литров. Стоит помнить, что избыточное количество воды оказывает повышенную нагрузку на почки, так что пить больше, чем необходимо, не следует. Витамины и минералы, по количеству составляющие малую часть рациона, не менее важны. Отсутствие или избыток некоторых из них может вызвать тяжелейшие заболевания.

Как правильно составить рацион питания?

Чтобы составить рацион правильного питания, нужно учитывать все свои особенности. Не существует универсального меню, как и не бывает одинаковых людей. Например, стандартное меню не подойдет человеку с непереносимостью глютена, так как содержит его. Сначала нужно установить, какие ограничения могут накладывать индивидуальные заболевания, и, соблюдая их, корректировать меню лично для себя. Рекомендуется проконсультироваться у врача.

Калорийность – это то количество энергии, которое образуется при расщеплении и переработке пищи. Она колеблется от 1800 до 3000 кКал в сутки, в зависимости от: возраста, образа жизни, скорости метаболизма.

Если вы ведете активный образ жизни и много занимаетесь спортом, то ваше меню будет более калорийным за счет белковой пищи, чем у среднестатистического человека – для активного роста мышц и поддержания быстрого метаболизма. При сидячем образе жизни, напротив, нужно уменьшать долю углеводов и вредных жиров, чтобы не набрать лишний вес, так как потребляемые лишние калории не сжигаются.

Примерное соотношение веществ в сутки составляет:

- Белки – 25-35%
- Жиры – 25-35%
- Углеводы – 30-50%

Чтобы рассчитать объем жидкости в сутки, можно помножить собственный вес в килограммах на 35 (для мужчин) или 31 (для женщин) и получить цифру в миллилитрах. Так же проводится расчет для детей от 12 лет, а точно подсчитать норму для более младшего возраста поможет ваш педиатр.

Ниже приведены примеры усредненного рациона правильного питания на каждый день для ребенка, женщины и мужчины. В каждом случае нужно делать поправку на вашу степень активности и собственный вкус. Всем стоит избегать большого количества сахара, газировок, мучного, полуфабрикатов и фастфуда. Питаться нужно дробно до 6 раз в сутки, и получать основной объем пищи в 1 половине дня.

Женщинам

В среднем женщине необходимо съедать около 1800 - 2000 кКал. Прекрасный пол обладает более замедленным метаболизмом, чем мужчины, поэтому быстрее набирает лишний вес. При этом рост мышечной массы затруднен, в отличие от мужчин.

В период беременности идет активный рост еще одного существа, и в определенном смысле действительно нужно «есть за двоих».

Калорийность рациона для беременной женщины должна быть от 2500 до 3500 кКал, чтобы питательных веществ хватало для роста ребенка и дальнейшего грудного вскармливания. В противном случае, эмбрион «добирает» необходимое из самого тела матери, разрушая зубы и снижая общий вес.

Мужчинам

У мужчин метаболизм гораздо активнее, от природы больше мышечных тканей, которые требуют активного питания белковой пищей. В среднем мужчина за сутки съедает около 2000 – 2900 кКал. Особенно повышается калорийность пищи в юности, в период развития мускулатуры и быстрого роста.

Советы диетолога-консультанта, тренера по питанию

1. Каждому человеку необходимо следить за своим рационом, чтобы вовремя заметить вредные пищевые привычки, предупредить проблемы со здоровьем.
2. Нужно учитывать все свои особенности, образ жизни, пристрастия, аллергии – если придерживаться стереотипов о количестве калорий, процентах жира, можно себе навредить.
3. Нет единой схемы на каждого человека, лишь усредненный общий базис, на котором основано рациональное здоровое питание.
4. Все разные, телосложение людей так же отлично, не все из рекомендованных продуктов переносятся в каждом индивидуальном случае.
5. Следите за своим самочувствием, питайтесь дробно, избегайте вредной пищи.
6. Иногда, несмотря на контроль над питанием, все равно имеются проблемы с весом – недобор массы или избыточное содержание жира.
7. Тогда рекомендуется пройти обследования у врача, так как причины колебаний веса могут крыться и в эндокринной системе, и в желудке и кишечнике.

Симонян Седа, студентка ПК-202 группы

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем с днём рождения преподавателей и сотрудников ССЭТ «Родник»

Филинкова Сергея Николаевича

Заволоко Ирину Анатольевну

Якубову Екатерину Леонидовну

Анисимову Елену Анатольевну

Ивина Антона Павловича

Чернавских Светлану Витальевну

ПОЗДРАВЛЯЕМ СТУДЕНТОВ С ДНЕМ ЗНАНИЙ!

Устьянцева Светлана, студентка МЦИ-204 группы

Над номером работали:
Редактор: Братченко М.В.
Вёрстка: Чернявская Ю.М., Анисимова Е.А.
Материалы подготовили:
Григорян Гаяне, Пальцева Виктория, Ермаков Матвей, Шестаков Всеволод, Зубринских Виктория,
Устьянцева Светлана, Близнюк Екатерина, Чернышева Анастасия, Поморина Алёна,
Братченко М.В., Иванова А.А. Домбровская П.В.,
Газета выпускается на факультативе «Журналистика» ССЭТ «Родник».
Свяжитесь с нами, если Вам есть что рассказать!
Тел.: 89226125842
E-mail: m.bratchenko@inbox.ru