

ВМЕСТЕ С «РОДНИКОМ»

АПРЕЛЬ, 2022

МЕРОПРИЯТИЯ АПРЕЛЯ

ПРАЗДНИКИ МЕСЯЦА

12 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ

12 апреля весь мир отмечает День авиации и космонавтики — памятную дату, посвященную первому полету человека в космос. Это особенный день — день триумфа науки и всех тех, кто сегодня трудится в космической отрасли. Праздник — День космонавтики — был установлен в Советском Союзе Указом Президиума Верховного Совета СССР от 9 апреля 1962 года, а международный статус получил в 1968 году на конференции Международной авиационной федерации.



Кстати, с 2011 года он носит еще одно название — Международный день полета человека в космос (International Day of Human Space Flight). О чем 7 апреля 2011 года на специальном пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН, по инициативе России, была принята официальная резолюция, по случаю 50-летия первого шага в деле освоения космического пространства. Соавторами этой резолюции стали свыше 60 государств. 12 апреля 1961 года гражданин Советского Союза старший лейтенант Ю.А. Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли, открыв эпоху пилотируемых космических полетов. Самая знаменитая его фраза «Поехали!» В октябре ежегодно проводится Всемирная неделя космоса, посвященная еще одному значимому событию — 4 октября 1957 года на околоземную орбиту был выведен первый в мире искусственный спутник Земли.

24 АПРЕЛЯ - ПАСХА



Пасха не закреплена за определенной датой, так как ее рассчитывают не по обычному календарю, а по лунному. Евангелие гласит, что Христа распяли, «когда солнце померкло». Поэтому Пасха обязательно должна выпадать на полнолуние и воскресенье. Нужно дождаться первого полнолуния после Дня весеннего равноденствия (21 марта), а воскресенье, следующее после него, будет пасхальным. Праздник Пасхи существовал еще у древних евреев и праздновался в память исхода, избавления евреев из египетского плена. Само слово «Пасха» в переводе с древнееврейского означает «Исход», «Переход». В христианстве Пасха приобретает иное значение — это день Воскресения Христа из мертвых, день победы света над тьмой, жизни над смертью. Древнееврейский смысл «перехода» сохраняется как переход из смерти в жизнь, от земли к небу.

ТРАДИЦИИ И СИМВОЛЫ ПАСХИ

«Христос Воскресе!» В Пасху принято христосоваться друг с другом говорить: «Христос воскрес!» и отвечать на такое приветствие «Воистину воскресе!», обмениваться яйцами, куличами и троекратными поцелуями.

• КРАШЕНЫЕ ЯЙЦА



По преданию, крашеное яйцо стало символом Пасхи после чуда с Марией Магдалиной. Она пришла с проповедью и к римскому императору Тиберию. По древнему обычаю императору подносили дары, и Магдалина поднесла яйцо со словами: «Христос Воскресе!» Император ответил, что, как яйцо белое, а не красное, так и мертвые не

воскресают. В тот же миг яйцо в его руке покраснело. Тогда удивленный донельзя император произнес: «Воистину воскресе!»

• ПАСХА

Это важное христианское блюдо — она символизирует гроб, в котором совершилось величайшее чудо Воскресения Господня. Традиционно пасха представляет из себя творог со сметаной и сливками спрессованный в усеченную пирамиду с изображением креста и буквами «ХВ»



• КУЛИЧ



Предание гласит, что Иисус Христос после Воскресения пришел к апостолам во время их трапезы. Среднее место было не занято, а в середине стола лежал предназначенный ему хлеб. Со временем появилась традиция в праздничное Воскресение оставлять хлеб в храме. Название «кулич» произошло от греческого kollikion — «круглый хлеб».

Информацию подготовила Пальцева Виктория, студентка ПК-103 группы

ОБЩЕТЕХНИКУМОВСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ МАСТЕР КЛАСС ОТ МЧС



31 марта 2022 года на территории техникума сотрудники подразделения 60-го ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России провели комплекс мероприятий, направленных на противопожарную пропаганду среди студентов.

Сначала была проведена учебная эвакуация из 1 корпуса. Студенты, сотрудники и преподаватели техникума выполняли эвакуацию слаженно, уложившись в нормативное время.

После эвакуации, студенты техникума собрались в спортзале, где сотрудники пожарно-спасательного отряда показали обучающимся обмундирование пожарного и средства пожаротушения. Студенты одевали тепло - отражательные костюмы, боевое, пожарно-спасательное обмундирование, снаряжение. После, сотрудники показали мастер-класс одевания пожарного костюма на время. Далее была экскурсия к пожарной машине, где ребятам были продемонстрированы имеющиеся оборудование и инструмент для спасения людей из пожаров и других ЧП.



Студенты получили огромный заряд положительных эмоций от проведенных мероприятий. Благодаря проведению подобных встреч, у обучающихся формируются навыки безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.



Благодарим подразделение 60-го ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Свердловской области за проведенное мероприятие и надеемся на дальнейшее сотрудничество!

Информацию подготовила Домбровская П.В.

- Праздники месяца.....стр.1
- Мероприятия месяца.....стр.1-3
- ЗОЖ.....стр.3
- Мой преподаватель.....стр.4
- Интересные факты.....стр.5
- Таланты студентов.....стр.6
- История города.....стр.7



- Психология.....стр.8
- Рецепты.....стр.9-10
- Куда пойти учиться.....стр.10
- Гороскоп.....стр.11
- Поздравления.....стр.12
- Мода.....стр.13

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ КАРУСЕЛЬ



2 и 9 апреля студенты техникума «Родник» под руководством преподавателя Лебедевой Л. И. приняли участие в организации и проведении муниципального конкурса для учащихся начальных классов «Математическая карусель».

Организатором конкурса выступает МБУ ДО «Центр детского технического творчества СГО».

Цель конкурса - это поддержка одарённых детей и привлечение школьников к конкурсному и олимпиадному движению.

Благодарим МБУ ДО «Центр детского технического творчества СГО» за приглашение и надеемся на дальнейшее сотрудничество!

Информацию подготовила Домбровская П.В.



ВЕСЕННЯЯ НЕДЕЛЯ ДОБРА

На протяжении нескольких лет на территории СГО проходит «Весенняя неделя добра». Не исключением стала и эта прекрасная весна.

Для учащихся техникума «Родник» и Вечерней школы в этот раз была организован музыкальный квиз, состоящий из 7 раундов.

Ребятам было предложено: угадать мелодия, назвать «выпавшее» из песни слово, угадать фильм по саундтреку, мелодию из рекламы, узнать трек из фильма за 5 секунд.

Шумно и музыкально нам удалось выбрать победителя: им стала команда «Z» техникума «Родник». Все команды получили памятные дипломы, массу музыкальных воспоминаний, заряд бодрости на весь день. Неделя добра продолжается, спешите и Вы делать добрые дела 🍀👏

Информацию подготовила Домбровская П.В.



ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

15 апреля в техникуме прошел День открытых дверей для выпускников коррекционных школ. Мероприятия посетили учащиеся 8ых и 9ых классов Свердловской области.

Ребятам рассказали о нашем техникуме, особенностях обучения, о профессиях, по которым ведется набор.

Специалисты техникума рассказали об учебном процессе, активной студенческой жизни и перспективах дальнейшего трудоустройства после выпуска.

После, учащимся показали территорию техникума, мастерские. По традиции, для будущих абитуриентов были организованы мастер-классы по профессиям.

День открытых дверей является уникальной возможностью показать жизнь нашего техникума, узнать больше об обучении и "окунуться" в ритм студенческой жизни.

22 апреля в техникуме прошел День открытых дверей для выпускников школ. Мероприятие посетили учащиеся 8ых и 9ых классов Свердловской области.

После организационного собрания, учащимся, педагогам и родителям провели традиционные мастер-классы по профессиям и специальностям.

Ребятам показали работу с графикой, элементы программирования. Также ребята покатались в тракторе и побывали на кухне поваров.

Информацию подготовила Домбровская П.В.



ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ

На территории Сысертского района проходит акция «Единый день профилактики». 21 апреля в техникуме "Родник" студентам провели профилактические беседы с целью предупреждения безнадзорности и правонарушений среди обучающихся, а также повышения правовой культуры всех участников образовательного процесса. Также студентам напомнили о неукоснительном соблюдении правил дорожного движения, выборе безопасных мест для перехода проезжей части, катании на велосипедах, средствах индивидуальной мобильности.

Информацию подготовила Домбровская П.В.



ТВОЙ ВЫБОР



21 апреля студенты ГАПОУ СО ССЭТ «Родник» приняли участие в акции проводимой оперативно-профилактической акции «Твой выбор» с целью формирования системы ценностей и жизненных планов современной молодежи, развития критического мышления, а также терпимости и уважения к народам, проживающим на территории Российской Федерации.



Информацию подготовила Домбровская П.В.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В основе ЗОЖ лежат следующие несложные рекомендации:

- правильное питание с преобладанием овощей, фруктов, зелени, нежирного мяса и рыбы, приготовленных на пару;
- употребление оптимального количества чистой воды;
- умеренный уровень физической активности;
- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- отказ от вредных привычек;
- борьба со стрессами и интенсивными психоэмоциональными нагрузками.

Соблюдение принципов здорового образа жизни благотворно сказывается на всех органах и системах организма:

- нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений;
- приходит в норму моторная и секреторная функции пищеварительной системы;
- улучшается фильтрационная способность печени и почек;
- нормализуется состав крови, включая уровень холестерина;
- уменьшается объем жировых отложений;
- повышается жизненный тонус и достигается ровный эмоциональный фон.

Здоровый образ жизни и наследственность

Здоровье человека на 20–30 % зависит от генетики. Соблюдение здорового образа жизни позволяет уменьшить этот процент в 2–2,5 раза:

- вследствие нормализации обмена веществ угнетается активность онкогенов (например, семейства факторов роста);
- снижается влияние генов APOB и LDLR, ускоряющих развитие атеросклероза;
- риск сердечно-сосудистых заболеваний сводится к минимуму.
- Благотворное влияние здорового образа жизни на состояние сосудов обуславливает его актуальность в профилактике и лечении ишемической болезни сердца и цереброваскулярной болезни.



Информацию подготовила Григорян Гаяне, студентка ПК-203 группы

МОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, 2022г.

Лебедева Людмила Ивановна – преподаватель математики, математической статистики и теории вероятностей, дискретной математики, профессионал «своего математического дела», имеет высшую квалификационную категорию, огромный опыт и стаж в преподавательской деятельности.

Людмилу Ивановну любят и уважают студенты, ею гордятся коллеги, ценят её оптимизм, советы и мудрость.

Нам удалось пообщаться с Людмилой Ивановной и задать некоторые вопросы

1. Какой у вас был любимый предмет в школе?

- Математика

2. Где учились?

- Школа №6 им. П.П. Бажова. Свердловский государственный педагогический институт.

3. Какое образование?

- Высшее педагогическое образование.

4. Какая мечта?

- Слетать в Париж.

5. Чем увлекаетесь? Хобби?

- Цветоводство, алмазная вышивка, вязание.

6. Знак зодиака?

- Водолей

7. Любимое блюдо?

- Жареная рыба во фритюре с овощами, арбузы.

8. Любимый цвет?

- Зеленый

9. Ваш девиз в жизни?

- Кто, если не я? Почему, если не сейчас?

10. Что побудило вас стать на преподавательскую стезю?

- Любовь к детям.

11. Что больше всего любите в своей работе?

- Общение, видеть веселые и понимающие глаза.

12. Какой самый глупый или странный вопрос задавали вам студенты?

- Вы подстриглись?

13. Как выглядит идеальная вечеринка на день учителя?

- Бесплатный час в аквапарке –Лимпопо.

14. На парах, какого преподавателя нашего техникума «Родник» вам хотелось бы побывать студентом?

- У Погадаевой Елизаветы Сергеевны.

15. Есть ли какие-то традиции и суеверия у преподавателей и лично у вас?

- Нет, я не верю в суеверия.

16. Какой день у преподавателя считается удачным и хорошим?

- Когда дети закончили без 2к, в группе нет должников и 1 сентября.

17. Что поможет преподавателю завоевать доверие студента?

- Быть справедливым честным по отношению к ним.

18. Что самое первое вам запомнилось из начала вашей работы в техникуме «Родник»?

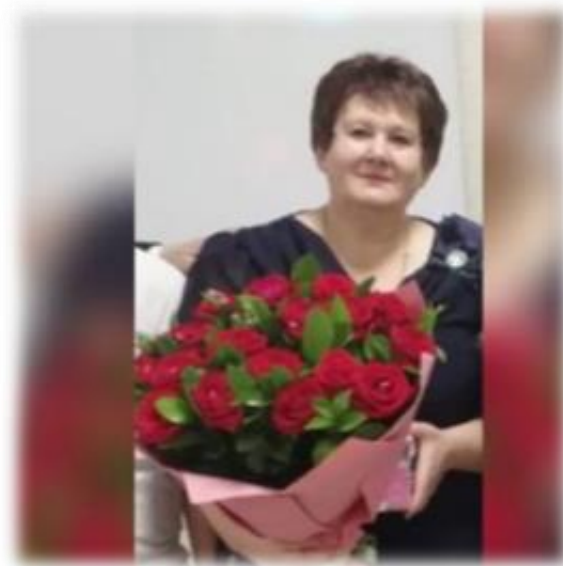
- Больше всего запомнилось много мальчиков в одной группе, люди в чёрном. В одной группе было 33 мальчика и все были одеты в черную одежду.

19. Как вести себя молодому преподавателю, если ему признается в любви студент? Вам делали такие признания?

- Сказать, что нужно подрасти, а я подожду.)

20. Что посоветуете нынешнему поколению учащихся?

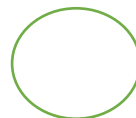
- Быть требовательными к себе, уважать других, стремиться к лучшему и не думать о плохом.



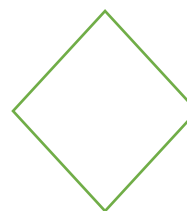
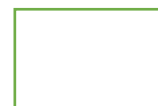
$$(\sqrt{a})^2 = a$$



$$S = \pi R^2$$



$$\sqrt[n]{a^m} = a^{\frac{m}{n}}$$



Информацию подготовила Григорян Гаяне, студентка ПИ-203 группы

МОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, 2022г.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Калькуляторы

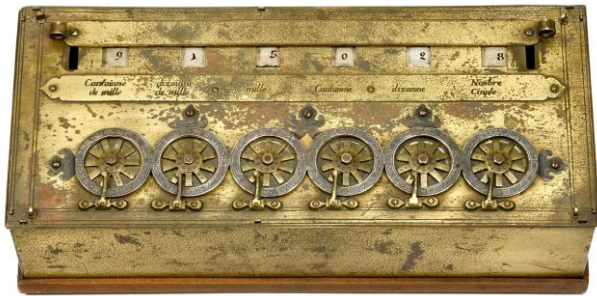
Первый калькулятор

Самым первым ручным калькулятором был абак, простой механизм, который помогал считывать на протяжении 3500-ти лет, предполагается, что его изобрели ещё в древнем Вавилоне.



Первый механический калькулятор

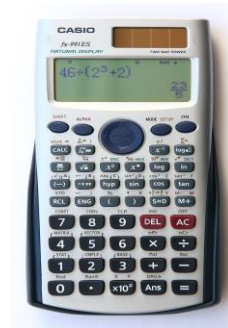
Паскалина была изобретена Блезом Паскалем в 1642 году, она стала настоящим прорывом в своё время.



Следующий калькулятор был сделан в 1887 году, американским изобретателем Дорр Фелт, он создал Комптометр, кнопочная вычислительная машина, которая положила начало созданию и усовершенствованию в мире калькуляторов.

Ламповый калькулятор

В 1961 году появилась ANITA, первый в мире полностью электронный настольный калькулятор, разработанный британской компанией Control Systems Ltd.



Современный калькулятор

В наше время, мы уже пользуемся калькуляторами на телефонах, изредка, особенно старшее поколение, используем инженерные калькуляторы, которые могут высчитывать задачи со сложными функциями.

Информацию подготовил Шестаков Всеволод, студент ИСиП-101 группы

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ШВЕЙНОМ ДЕЛЕ



1. Знаете ли вы, что шитье произошло около 20 000 лет назад, и первыми тканями были обычные шкуры животных?

2. Иглы делали из камней, костей, рогов животных и ветвей. А в конце 14 века появились металлические иглы.

3. Появление ножниц произошло в Древнем Египте в 16 веке до нашей эры. Но это было не похоже на обычные ножницы, а больше на два скрещенных куса металла.

4. Изобретателей швейных машин не сосчитать – это были Чарльз Вейзенталь, Томас Сен и Тимонье. Но все предложения были далеки от совершенства. Изобретатель Исаак Мерритт Зингер изобрел самую

совершенную модель швейной машинки.

5. Самой древней тканью по праву считается лен. И самой распространенной в мире. Название ткани «Батист» происходит от имени ткача Франсуа Батиста удалось воспроизвести индийскую технологию. Так был получен плотный, но полупрозрачный материал, невесомый и удивительно нежный на ощупь. Изобретатель вместо хлопковых использовал льняные волокна. Такая замена не повлияла на качество и рабочие характеристики.

6. Название вещества «Кашемир» происходит от одноименного региона на индийском субконтиненте.

7. Изначально пуговицы служили украшением и были созданы за 3000 лет до нашей эры. И только ближе к 14 веку нашей эры пуговицы стали использовать для застегивания одежды.

Информацию подготовил Дружинин Степан, студент ПК-103 группы

ТАЛАНТЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

Пузанкова Олеся, студентка МЦИ-106 группы, которая обучается по профессии «Мастер по обработке цифровой информации»

МЫСЛИ О ЛЮБВИ

1.

Я давно всё поняла, поверь...
Твоя любовь была не настоящей,
В моей душе теперь закрыта дверь.
Прощай, моё несбывшееся счастье!

2.

Сегодня необычный вечер...
Он полон красками любви,
Словами нежности и страсти,
Которыми осыпан ты.
Слова любви сказать непросто...
Скажи, как чувства изложить?
Я начинаю думать только
О том, что нам не по пути.
Душа в отчаянии глубоком...
Я понимаю то, что ты
Не сможешь быть моим знакомым,
Ты просто принц моей мечты.
Несбывшееся...

Пальцева Виктория, студентка ПК-103 группы, обучающаяся по профессии «Повар, кондитер»

МОРЕ

Мне хочется плыть по течению в море,
Подальше отсюда.
Где не слышны крики, вопли и слёзы,
Где нет забот.
Где просто закат, укутан мечтами,
Бывает такое:
Что "море нам по плечам"!
Такое холодное, и в ту же минуту, такое родное,
И сердцу спокойно.
Тихо, и слышно, как плачут облака,
Как рассыпаются сыпучие пески,
Кажется, таким нереальным всё это.
Но, кажется, таким родным и прекрасным.

Буланов Кирилл, студент группы ИСиП-101, обучающийся по специальности «Информационные системы и программирование»

Друзья!

Спасибо, что вы есть.
Готовые выслушать всегда,
Советы дать, и предложения.
А если враз настанет горе,
То услышу я от вас
Слова поддержки в тот же час.

Туманное утро
В деревьях щебечут скворцы.
На улице было прохладно.
Особенно после сладкого сна в уютной и теплой кровати.
Но время не ждёт: оделся, умылся, и сразу же в путь.
Солнце путалось в мутном тумане, покрывающем всю низину.
После долгого пути, очутился я возле реки.

3.

Капли дождя на стене-
Я всё ещё думаю о тебе.
Пасмурный день за окном,
Я вспоминаю нас,
Когда мы были вдвоём.

Я всё ещё помню тебя.
Помню, слышишь, помню!
Помню время, проведённое с тобой.
Помню я глаза твои, улыбку, наши разговоры под ночной луной.
Так спокойно и легко мне было с тобой.
Но в миг, потеряла я этот покой.
Ушло всё куда-то, исчезло всё в миг.
Со мной ты не рядом, душой я пуста.
Ведь всё, что в ней было,
Ушло вникуда.

Месиков Данил, студент группы ИСиП-101, обучающийся по специальности «Информационные системы и программирование»

Я не был лучшим человеком для тебя...
Я не был тем, о котором ты мечтала.
Я не был тем, кого ты так хотела.
Появившись, я сумел хоть на миг вернуть тебя.
В те чувства радости и счастья.
Улыбку как тогда, ты бросила в меня.
И все больше и больше я начинаю жалеть.
Что не смог удержаться за тебя.
Я помню первые воспоминания между нами.
Как первые мы с тобой сошли с ума.
Веселились до упаду.
Мы начали играть и убеждать себя.
Что вместе навсегда.
Но продлилась наша "любовь" недолго.

Отдохнул, попил чистой воды из ручья.
Достал из кармана я медную фляжку,
Чтобы пополнить запасы воды.
И снова я в долгом и длинном пути.
В дороге увидел я путника.
Мужчину, лет сорока пяти.
Он шел, что и я, к водопаду в забытой дали.
И короткая время с другом,
Мы оказались вблизи водопада,
И очень высокой скалистой горы,
Осмотревшись, я прилег на траву и крепко уснул.
Проснулся я вечером, подошёл к водопаду и воды я хлебнул.
Солнце садилось.
Стрекотали сверчки.
Полных сил возвращался я домой.
Вот именно так, провел я свой выходной...

У ГОРОДА СЫСЕРТЬ - РЕВОЛЮЦИОННАЯ, БОЕВАЯ ИСТОРИЯ...



Сысертьские мастера издавна шли в авангарде рабочего движения на Урале. В дни революции, в 1905 г. здесь был организован (второй на Урале) Совет рабочих депутатов.

В годы гражданской войны многие сысертчане сражались и погибли в рядах Красной Армии. Отряду сысертских рабочих в 1918 году было доверено охранять в Екатеринбурге царскую семью Романовых. К 1925 г. восстановили домну, мартен, прокатный стан, велись лесозаготовки, старательские работы, организовывались артели.

В годы Великой Отечественной войны наш край внёс свою немалую лепту в разгром фашизма. Уже в первый день войны многие сысертчане добровольно записались в армию. На комиссию явились все призывники, большинство отказывалось проходить медосмотр. У военкомата толпились

добровольцы, которые не просили, а требовали отправить их на фронт. Девушки предлагали сдать свою кровь для раненых бойцов.

Основное предприятие Сысерти — механический завод перестраивался на военный лад. Машзавод стал значиться за номером 822, и получил задание выпускать военную продукцию: корпуса авиабомб, мины, гильзы для снарядов. Время терять было нельзя: устанавливали и запускали станки и одновременно возводили стены и крыши новых цехов. Работать приходилось прямо под открытым небом. Женщины, старики, дети сутками работали, не отходили от станков. Чтобы они могли доставать до станка им под ноги подкладывали деревянные ящики. От непосильного труда и голода люди умирали прямо на рабочем месте.

Не стояли в стороне от общего дела и школьники. Они трудились в колхозах на прополке и уборке овощей, собирали металлолом и лекарственные растения. Во время войны ребята помогали взрослым строить железную дорогу от завода.

Это было зимой 1942 года. Вставали рано утром. На месте разжигали костёр и шли в школу на уроки. А после занятий, возвращались, копали землю и делали насыпь. За эту работу давали лишние 200 грамм хлеба.

Помощь фронту носила, действительно, всесторонний характер. Тысячи своих сбережений сысертчане сдали в фонд обороны страны. Нескончаемым потоком на передний край шли посылки из тыла продуктами и тёплыми вещами. Сысертчане сами голодали и ходили раздетыми, но отправляли последнее туда, где проливали свою кровь их мужья, дети и братья. Никто не оставался в стороне от этого благородного дела.

Во время Великой Отечественной войны Сысертскому механическому заводу поручено начать выпуск гидротурбин.

В 1943 году, не уменьшая выпуск военной продукции, Сысертский завод выпустил первую гидротурбину с маркой УЗГМ. Вот имена людей, которые делали первую турбину: И. Змеев, В. Гребнев, Д. Митюшин, М. Гребнев, В. Шумилов, А. Ушакова. «Первые турбины были маленькие, и предназначались для колхозов, где вырабатывали электроэнергию. Когда собрали первую турбину, смотреть на неё приходил весь завод».

Другим значимым предприятием Сысерти является **ЗАО «Сысертский фарфор»**. Завод народного сохраняет и развивает традиции народного искусства Урала рубежа XIX-XX века. Художники и мастера завода создают художественные изделия из фарфора: чайные и кофейные сервизы, столовые наборы, вазы, шкатулки, сувениры. Изделия с маркой «Сысертский фарфор» пользуются популярностью во всех регионах страны, а также среди зарубежных гостей.



Новым направлением деятельности завода художественного фарфора стали фаянсовые иконостасы. Первый фаянсовый иконостас на Сысертском заводе художественного фарфора был изготовлен в 1998 году к 400-летию города Верхотурья. Заказ был выполнен за полтора года. Второй иконостас был выполнен работниками завода за 6 месяцев. Этот второй иконостас был изготовлен для Екатеринбургского Храма на Крови — во имя всех святых. Потом будут еще иконостасы для Невьянска, Челябинска. Уже создано более 10 иконостасов. На сегодняшний день производство иконостасов занимает 45% объема всей

продукции. В городе имеется немало предприятий лесной, деревообрабатывающей промышленности, которые

занимаются заготовкой и переработкой древесины.

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.

Информацию подготовила Чудинова Анжелика, студентка ПК-103 группы



КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ?

Депрессия – это психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления.



Распространенность депрессии в возрасте 15-25 лет составляет 15-40%, в возрасте старше 40 лет – 10%, в возрасте старше 65 лет – 30%. Женщины страдают в полтора раза чаще мужчин.

Виды депрессий

- Клиническая депрессия – сопровождается устойчивым снижением настроения, утомляемостью, потерей энергичности, утратой прежних интересов, неспособностью получать удовольствие, нарушение сна и аппетита, пессимистичным восприятием настоящего и будущего, идеями виновности, суицидальными мыслями, намерениями или действиями.
 - Атипичная депрессия – типичные проявления депрессии сочетаются с сонливостью, повышением аппетита и эмоциональной реактивностью.
 - Послеродовая депрессия – аффективное расстройство возникает после родов.
- Дистимия – стойкое, умеренно выраженное снижение настроения, не достигающее интенсивности, характерной для клинической депрессии.

Значительно возрастает риск развития депрессивного расстройства в следующих случаях:

- в пожилом возрасте в связи с потерей смысла жизни (выход на пенсию);
- когда в детоцентрированной семье вырастают и покидают родителей взрослые дети (синдром «пустого гнезда»);
- при утрате близкого человека.

Как человек чувствует себя при депрессии?

- Возникает подавленное настроение, уныние, тоска, ощущение безысходности, сниженное настроение в течение длительного периода.
- Повышается утомляемость и усталость в результате привычных или небольших нагрузок.
- Снижается интерес и способность получать удовольствие от того, что раньше приносило удовлетворение.



Основные факты о депрессии

- ✓ Депрессия – распространенное нарушение психического здоровья. По оценкам, во всем мире от депрессии страдает 5% взрослого населения.
- ✓ Депрессия – одна из основных причин нетрудоспособности во всем мире и вносит большой вклад в общее глобальное бремя болезни.
- ✓ От депрессии женщины страдают чаще, чем мужчины.
- ✓ Депрессия может привести к самоубийству.
- ✓ Существуют эффективные методы лечения легкой, умеренной и тяжелой депрессии.

Все, руки опускается, и я чувствую, как организм отказывается воспринимать что-либо. Мне не хочется разговаривать. Как вывести себя из такого состояния?

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- 1) Займитесь своим любимым хобби, если у вас до сих пор его нет, не волнуйтесь, в наше время так много возможностей, найдите своё призвание.
- 2) Попробуйте выяснить причину данного состояния и разрешить её, возможно, тогда вы сможете отпустить ситуацию и жить в гармонии с собой.
- 3) На дворе весна, замечательная погода, прогулка на свежем воздухе прекрасно отвлечёт вас от всех мыслей.
- 4) Время, проведенное с друзьями и близкими людьми - это как лекарство от грусти, воспользуйтесь этим источником.



Информацию подготовила Пузанкова Олеся, студентка МЦИ-106 группы

Салат с курицей «Пасхальное яйцо»

Продукты (на 6 порций)

Куриное филе - 250 г

Морковь по-корейски - 100 г

Горошек зелёный консервированный - 100 г

Сыр твердый - 80 г

Яйца - 3 шт.

Майонез - 100 г

Для украшения:

Перец сладкий красный - 1 кусочек

Зелень укропа - 1 пучок

Зеленый лук - 2-3 пера



- Отварную куриную грудку нарезаем кубиком.
- Дно блюда или тарелки смазываем майонезом - в виде овала.

Первым слоем будет измельченное куриное филе. Смазываем майонезом.

- Следующий слой - корейская морковь.
- На морковь выкладываем консервированный зелёный горошек и делаем сеточку из майонеза.
- Для следующего слоя натираем сыр на крупной терке и опять делаем сеточку из майонеза.
- Яйца разделяем на белки и желтки.
- Белки натираем на мелкой терке и выкладываем поверх сыра. И опять делаем сеточку из майонеза.
- Последним слоем салата будут желтки, натертые на мелкой терке.
- Украсить салат можно на свое усмотрение (красный болгарский перец, морковь, горошек, зелень укропа и перья зеленого лука).



Салат "Пасхальный кулич"



- Подготавливаем емкость (одну большую, объемом 2 л, или порционные маленькие), смазываем растительным маслом и выстилаем пищевой пленкой.
- Лук очищаем, нарезаем мелким кубиком. Для маринада в 0,5 стакана воды добавляем соль, сахар и уксус. Выкладываем лук в маринад.
- В процессе маринования лук периодически перемешиваем.
- Ингредиенты салата выкладываем слоями по порядку.
- Сперва выкладываем картофель, натертый на мелкой терке и перемешанный примерно с 1/5 частью майонеза. Слой картофеля слегка утрамбовываем и делаем небольшой бортик, чтобы создать имитацию "шапочки" кулича.
- Следом - натертый на крупной терке сыр с майонезом. Затем натираем на терке морковь, перемешиваем с майонезом. Выкладываем морковь равномерно на сыр.
- Следующий слой - яйца, натертые на терке и перемешанные с майонезом. После этого - отжатый от маринада лук. Лук майонезом не смазываем.
- Копченую куриную грудку нарезаем кубиком, смешиваем с майонезом и выкладываем последним слоем салата.
- Слегка утрамбовываем, закрываем краями пленки.
- Салат с куриной грудкой, овощами, яйцами и сыром отправляем в холодильник (желательно на несколько часов), чтобы салат пропитался.
- Для украшения праздничного салата нарезаем мелким кубиком сладкий перец - красный и желтый. Накрываем салат тарелкой, аккуратно переворачиваем и снимаем пленку. Бока салата обсыпаем панировочными сухарями. Сверху украшаем салат нарезанным сладким перцем. Салат "Пасхальный кулич" - слоеный салат с курицей, яйцами, сыром и овощами - готов. Приятного аппетита!

Салат "Птичье гнездо" с говядиной и солёными огурцами



- Отварите говядину в подсоленной воде до готовности, примерно 40 минут. Остудите мясо в бульоне, чтобы оно не было жёстким.
- Параллельно с отвариванием мяса сварите яйца вкрутую, т.е. в течение 10 минут. Яйца также остудите, в холодной воде.
- Остывшее мясо нарежьте соломкой.
- Выложите говядину на плоскую тарелку в виде кольца. Полейте мясо майонезом. Солёные огурцы натрите на крупной тёрке или нарежьте соломкой.
- Отожмите огурцы от сока и выложите на говядину так, чтобы сохранилась форма кольца. Красный лук нарежьте полукольцами и обдайте кипятком.
- Отожмите лук от воды и выложите на слой из солёных огурцов. Слои салата полейте майонезом.
- Яйца разделите на белки и желтки.
- Желтки должны остаться целыми, они понадобятся для украшения салата. А белки нарежьте соломкой и выложите следующим слоем салата. Этот слой также полейте майонезом.
- Твёрдый сыр натрите на мелкой тёрке и засыпьте им все слои салата, сверху и с боков.
- В центр слоёного салата в виде гнезда выложите веточки петрушки и желтки. Салат "Птичье гнездо" с говядиной и солёными огурцами готов к подаче! Приятного аппетита!

Информацию подготовила Симонян Седа, студентка ПК-202 группы

КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Уральский государственный аграрный университет - правопреемник Уральской государственной сельскохозяйственной академии, а ранее - Свердловского сельскохозяйственного института - основан 5 февраля 1940 г.

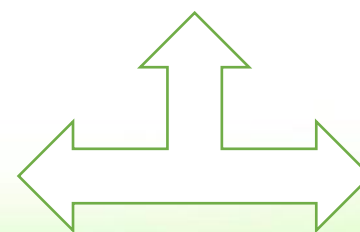
На протяжении 82 лет вуз ведет образовательную, научно-исследовательскую деятельность с учетом как российского, так и мирового опыта в условиях модернизации и инновационного развития России с учетом востребованности квалифицированных кадров и отечественных научных разработок организациями агропромышленного комплекса.

За годы работы университет выпустил более 45 тысяч специалистов с высшим профессиональным образованием, среди которых лауреаты государственных премий, обладатели государственных почетных званий, выдающиеся деятели науки и политики, победители и призёры наград высокого уровня.

Специальности, направления	Приоритет	Вступительные испытания (программы ВУ)	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА				
15.03.02 «Технологические машины и оборудование»	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Физика*	36	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	3	Химия*	36	100
19.03.03 «Продукты животного происхождения»	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Биология*	36	100
	3	Химия*	36	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
20.03.01 «Техносферная безопасность»	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Физика*	36	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	3	Химия*	36	100
21.03.02 - Землеустройство и кадастры	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Физика*	36	100
	3	Информатика и информационно-	40	100

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	3	Химия*	36	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Физика*	36	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	3	Химия*	36	100
35.03.04 «Агрономия»	1	Биология	36	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Математика (профильный уровень)*	27	100
	3	Химия*	36	100
35.03.05 «Садоводство»	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	1	Биология	36	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Математика (профильный уровень)*	27	100
35.03.06 «Агроинженерия»	3	Химия*	36	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Физика*	36	100
38.03.01 «Экономика»	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Обществознание*	42	100
38.03.02 «Менеджмент»	3	История*	32	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100

38.03.03 «Управление персоналом»	3	История*	32	100
	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Обществознание*	42	100
	3	История*	32	100
38.03.07 «Товароведение»**	3	Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*	40	100
	1	Математика (профильный уровень)	27	100
	2	Русский язык	36	100
	3	Обществознание*	42	100
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»	3	История*	32	100
	3	Физика*	36	100



Аминджонова Светлана, студентка МЦИ-304 группы

ГОРОСКОП

на МАЙ 2022 года

Гороскоп на май 2022 - Овен

Для Овна май 2022 года может стать двойственным и чрезмерно суетливым периодом. Но в целом это довольно результативный отрезок жизни, поскольку вторая половина месяца может принести щедрые плоды в виде успехов и позитивных перемен.

Гороскоп на май 2022 - Телец

Тельцу май 2022 года принесет четкое осознание – глобальные перемены не за горами. Так что самое время распрощаться с прошлым, чтобы смело взглянуть на интригующие события будущего!

Гороскоп на май 2022 - Близнецы

Все течет, все изменяется. И прямым тому подтверждением для Близнецов станет май 2022 года. Да, ожидается не самый простой период. Но вторая половина месяца принесет в общую событийную картину жизнеутверждающие тенденции.

Гороскоп на май 2022 - Рак

Могущественный Юпитер переходит в знак Овна, помогая Ракам в мае 2022 года постепенно распрощаться с многочисленными неприятностями прошлого. Настало подходящее время, чтобы обратить взор на удачные возможности настоящего и наметить глобальные планы на ближайшее будущее. Дерзайте!

Гороскоп на май 2022 - Лев

У многих Львов в мае 2022 года далеко не всегда дела будут складываться так, как того хотелось бы. Однако побороться за место под солнцем стоит. Ведь во второй половине месяца шансы на успех существенно возрастут.

Гороскоп на май 2022 - Дева

Одной рукой узла не завяжешь – вот лейтмотив мая в 2022 году для Девы. Ожидается очень динамичный и местами неоднозначный период. Цените проверенные связи, не забывайте о близких и любимых, тогда все сложится в вашу пользу.

Гороскоп на май 2022 – Весы

В мае 2022 года Весам не стоит пытаться прыгнуть выше собственной головы. Ведь всех денег не заработаешь, а здоровье, как известно, не купишь. К тому же Меркурий в ретроградной фазе едва ли поспособствует глобальным прорывам.

Гороскоп на май 2022 - Скорпион

В мае 2022 года Скорпиона подхватит ветер перемен. Ожидается бурный, наполненный разноплановыми событиями месяц, когда многое начнет меняться в лучшую сторону. Главное – чаще прислушивайтесь к подсказкам интуиции.

Гороскоп на май 2022 - Стрелец

Дорога возникает под шагами идущего – вот мудрый девиз для Стрельца на май 2022 года. В последнем месяце весны едва ли вам удастся заскучать, поскольку томно восседать на одном месте точно не придется. Меж тем честный труд и активность непременно приведут вас к достойным результатам.

Гороскоп на май 2022 - Козерог

Практически весь май 2022 года Козероги будут находиться под защитой высоких космических вибраций. Конечно, трудности тоже будут возникать. Однако в конце весны многие достигнут желанных высот, укрепят позиции и получают полное моральное удовлетворение от проделанной работы.

Гороскоп на май 2022 - Водолей

Несмотря на обилие хозяйственных хлопот и рабочих обязанностей, в мае 2022 года Водолеям посчастливится исправить негативные ситуации в личной жизни. Да, последний месяц весны заставит и побегать, и посуетиться. Но все же сейчас важно помнить о самом ценном – любимых, близких и родных.

Гороскоп на май 2022 - Рыбы

В мае 2022 года Рыбы наконец-то окажутся на пике удачливости, продуктивности и стремительного роста. Сейчас небесные тела будут активно содействовать вашим успехам, которых, к слову, ожидается немало и в совершенно разных сферах жизнедеятельности. Дерзайте!

Устьянцева Светлана, студентка МЦИ-304 группы



Фазы Луны в мае 2022 года

Календарь фаз Луны на май 2022 года содержит даты новолуния, полнолуния, периоды растущей и убывающей Луны.

В нем предоставлена информация о степени освещенности Луны, лунных днях, фазах Луны, пребывании Луны в знаке зодиака по дням месяца.

 Растущая Луна 1 - 15 мая	 Полнолуние 16 мая	 Убывающая Луна 17 - 29 мая	 Новолуние 30 мая
 Растущая Луна 31 мая			

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ ССЭТ «РОДНИК»

МАСЛОВУ НАТАЛЬЮ БОРИСОВНУ
СЫСОЛЯТИНУ ТАТЬЯНУ НИКОЛАЕВНУ
МОРОЗОВУ ЛИДИЮ МИХАЙЛОВНУ
САРТАКОВУ ВАЛЕНТИНУ ЮРЬЕВНУ
САФРОНОВУ ВЕРУ ВЛАДИМИРОВНУ



Желаем Вам душевного тепла,
Приятных слов и добрых комплиментов.
Чтоб в русле жизни радужность текла,
Не пропуская радостных моментов.

Достатка, уважения, любви,
Здоровья, ярких, смелых ожиданий.
Пусть жизнь еще не раз Вас удивит
Внезапным исполнением желаний!

Информацию подготовила Братченко М.В.

Над номером работали:
Редактор: Братченко М.В.
Вёрстка: Чернявская Ю.М., Анисимова Е.А.
Материалы подготовили:

Братченко М.В., Анисимова Е.А., Домбровская П.В., Чернявская Юлия
Пузанкова Олеся, Устьянцева Светлана, Аминджонова Светлана, Поморина Алена, Симонян Седа,
Григорян Гаяне, Пальцева Виктория, Шестаков Всеволод, Чудинова Анжелика, Дружинин Степан
E-mail: m.bratchenko@inbox.ru