

№ 18, 2020



**Саранское музыкальное училище им. Л.П. Кирюкова**  
**«Наши сердца бьются в унисон!»**

Электронная газета по естествознанию



## Здоровый образ жизни

Я хочу рассказать о моем отношении к здоровому образу жизни как к средству для продуктивной работы и хорошего самочувствия. Недавно я прочитал интересную статью ученого Саманты Куган, которая работает в университете штата Невада в США, об отрицательных и положительных влияниях на организм сахара. Выяснилось, что умеренное употребление сахара предотвращает многие заболевания сердечно-сосудистой системы, а также налаживает работу печени. Однако также сахар способствует развитию кариеса, снижению мозговой активности. Для усвоения сахара нужен витамин "В", который вырабатывается организмом в большом количестве, приводя к нехватке витаминов, а, следовательно, к ослаблению иммунитета. В статье также рекомендовалось сделать перерыв в употреблении сахара с целью восстановления организмом витаминов и очищению от вредных веществ. Я решил в качестве эксперимента на две недели отказаться от употребления сахара, заменив его фруктами и самодельными конфетами из фиников, изюма и орехов (рецепт я оставлю ниже).

Спустя 14 дней без сахара могу подвести итоги. Повысился жизненный тонус организма, увеличилась концентрация внимания, что очень помогает при разучивании большого произведения. Стал меньше уставать после занятий, а также улучшилось качество сна. Могу сказать, что рекомендую временный отказ от сахара для улучшения самочувствия и работоспособности.

А сейчас рецепт. Для начала приготовить 0.5 стакана изюма, тарелку очищенных от косточек фиников, 100 грамм любых орехов, раздробленных ножом. Далее все ингредиенты перемешиваем в блендере. Из получившейся массы лепим небольшие шарики. При желании можно обкатать в кокосовой стружке или в маке. Затем на тарелке положить в морозильник на 3-4 часа. Все готово! Сервируйте и угощайте близких!

Ведите здоровый образ жизни и работайте продуктивно!



**Георгий Абдрашитов, ФО**

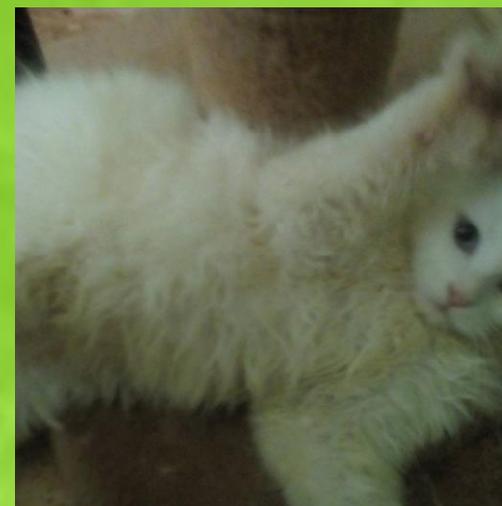
## Кот Персик

Многие не могут жить в своих пенатах без родного для сердца зверька. У нас в семье уже три года живет кот Персик, он помесь персидского и какой-то неизвестной породы. Персик обладатель белой пушистой шерсти и красивых голубых глаз. Отличается наш питомец добротой и любит, когда ему уделяют много внимания.

Огурцы – любимая еда моего кота, есть их всегда с большим аппетитом. А еще Персик очень любит купаться в ванной, чего не скажешь, наверное, о других котах. Летом мы вместе часто гуляем, он любит поваляться на солнышке и прятаться в высокой траве.

Когда мы дома, Персик очень любит ходить за мной по пятам, а во время подготовки домашней работы, он всегда запрыгивает на стол и тихо мурчит. Спит Персик тоже рядом со мной.

Я считаю, что домашние животные всегда приносят море любви и тепла в каждом доме. Любите и цените их!



Алена Арасланкина, ДХО

## Футбол – это на всю жизнь!

Многие думают, что футбол не совместим с музыкой и женским полом. Спешу развенчать этот миф – все совместимо! Лично я футболом занимаюсь довольно давно, с 8 лет.

Мой тренер - Заренина Ольга Аркадьевна, она же судья многих женских соревнований по футболу, набирала группу для футбола, в которой по счастливой случайности оказалась и я. Меня оценили как спортивную.

Наши тренировки проходят в городе Рузаевка на футбольном поле возле спортивной школы. Зимой мы занимаемся в Центре олимпийской подготовки. На тренировках всегда интересно. После разминки мы отрабатываем технические приемы, работу в команде, выполняем комплексы упражнений. После разминки начинается игра в футбол.

На соревнования мы выезжаем в разные города: Уфа, Нижний Новгород, Казань, Чебоксары. В июле 2019 года была Спартакиада в г. Саранске, где я выступала вместе с юношеской женской сборной Мордовии. Из 12 команд заняли 4 место. Я играю на позиции левого полузащитника. Это требует от игрока невероятной выносливости, физической развитости и технической подкованности. Трудно, но мне нравится.

Занятия футболом развивают ловкость, выносливость, укрепляют иммунитет, учат преодолевать трудности, тренируют все мышцы тела, учат нестандартно мыслить.

Сейчас у меня мало времени на занятия футболом, но в моих планах продолжать тренировки и стремиться к новым победам.





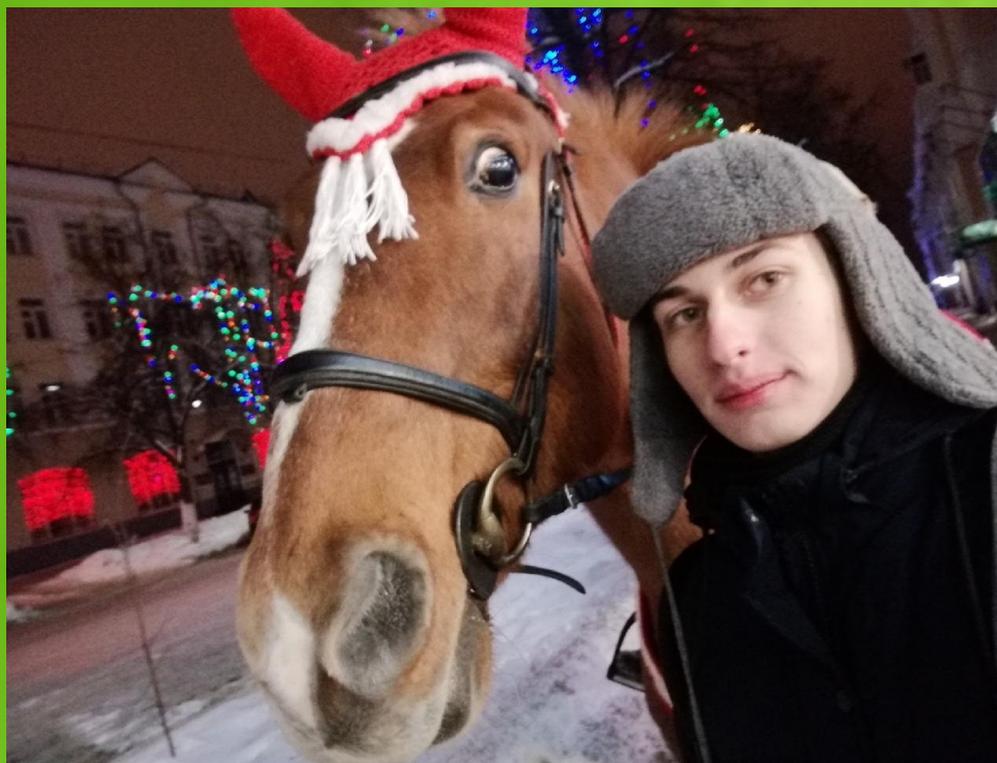
Алена Арасланкина, ДХО

## Лошадиная история

Я очень люблю лошадей. Нет в мире более умного, более красивого и более душевного животного. Первый раз я прокатился на лошади в 5 или 6 лет в Пушкинском парке города Саранска. Мне очень повезло, что у моих родственников в селе Баево есть своя конюшня на 10 – 15 лошадей, куда я могу приезжать в любое время и ухаживать за ними.

Когда сидишь верхом или просто стоишь рядом с лошадию, начинаешь чувствовать особую, я бы сказал, духовную связь. Чувство единение проникает в самую душу. Ты меняешься, становишься другим. Красота больших и умных глаз, грация сильного мышечного корпуса обладают магическим притяжением. Недаром лошадь считается издревле солярным символом.

На фотографии конь по имени Моноплан, или просто Моня. Он очень добрый. Вначале, когда я с ним только познакомился, Моня был насторожен, но после того, как я угостил его яблоками, он стал спокойнее, даже пытался жевать мою куртку и шапку. Я думаю, что он привлекал к себе внимание.



Вадим Афонин, ОДИ

## Денежное дерево

Раньше в нашей семье было большое количество растений. После переезда их стало гораздо меньше в силу различных обстоятельств. Наиболее старое растение – денежное дерево или как «толстянка». Оно так называется из-за круглых листьев, похожих на монетки, и также из-за того, что эти самые листья довольно толстые – в них скапливаются полезные вещества.

Это растения у нас очень давно – я была еще совсем маленькой, когда мама принесла его росток. Оно прижилось и быстро разрослось. Пару горшков с ним мы отправили в деревню. Самый большой цветок мы недавно рассадили, потому что в маленьком горшке растению «тесно».

Ухаживать за ним так просто, что с этим справляется даже мой младший брат. Горшки с денежным деревом стоят на подоконниках в наиболее освещенной комнате. Полив производим пару раз неделю – этого вполне достаточно. Когда появляются сухие испорченные листочки, что связано в нашем случае с излишней поливкой, их обязательно удаляем и некоторое время не поливаем цветок.

Мне известно, что денежное дерево цветет бледными цветами. Но, к сожалению, у наших цветов период цветения я не видела ни разу. Причина для нас так и остается неизвестной.

Я бы посоветовала такое растение для тех, кто любит цветы в своем доме, но ограничен по времени, ведь оно довольно необычное, не слишком большого размера и простое в уходе.



**Мария Барабанова, ТО**

## Домашняя живность

У меня всегда были домашние животные, все в моей семье их очень любят: дед прикармливал дворовых кошек и собак, почти всегда брал домой. С того момента как в п. Ялгу переехали мой дедушка с бабушкой, в доме всегда кто то был из животных: кошки и собаки. Больше всего до моего рождения было кошек. После животных заводили все реже и реже, был даже период, когда их совсем не было.

Когда мне исполнилось 9 лет, родители купили декоративных крыс. Я был счастлив как никогда. Не понимаю тех людей, которые испытывают к ним отвращение. Крысы прожили у нас 2 года, потом их н стало. Я долго переживал, не мог понять, почему так получилось... Однако в тот сложный момент моей жизни, друзья отца привезли ему из Казахстана черепаху. Мне было интересно наблюдать за ее размеренными движениями, причем иногда довольно быстрыми. В летнее время отец брал ее с собой на улицу, кормил одуванчиками. В летний сезон черепахи очень активны, а зимой постоянно спят, почти не едят, только иногда ночью ползают по дому и шумят. Черепахи очень интересные животные. Я читал, что их панцирь может выдержать нагрузку до 100 килограмм.

Как по мне, то черепаха довольно скучное животное, хорошо, что за ней ухаживает отец. Мне больше по душе мои две кошки, которые всегда эмоциональны, приветливы и общительны. Серая кошка родилась совсем недавно, смотрит на мир с удивление, очень любит играть и приставать ко мне. Белой кошке уже где-то около 5 лет и все, что она делает, так это спит и ест. Любит, когда ее чешут за ухом, за что мелодично мурчит в ответ.



**Владислав Боронин, ОДИ**

## Черныш

У нас в доме живет кот Черныш, ему 3 года. Порода у Черныша Шотландская. Кот черной окраски, но лапы у него белые. Черныш очень любит играть. Особенно любит ловить мух, которые почему-то активно привлекают его внимание своим монотонным жужжанием.

Быт моего любимчика прост: ленивый сон, вкусная еда и кошачья музыка, которую он исполняет, сидя у кого-нибудь на коленках. Я очень люблю своего кота.

В целом, у нас в семье 4 кота, а раньше было даже 7. Один из котиков сиамской породы живет на улице, проходит домой только поесть. В таком режиме жизни он с нами около 10 лет. Двое остальных котиков – месячный Шустрик и Пушок.

Я настолько привыкла к своим котам, что не могу представить себе свой быт без них. После тяжелых занятий всегда выручает Черныш, который сплет тебе прекрасную кошачью песню. А Пушок и Шустрик всегда порадуют своей доброй жизнью. Счастье – это когда все хорошо!

## Природа родного края

У нашей природы должны быть  
миллионы любящих, верных друзей  
М.Ю. Лермонтов

Я – Бутусова Вика, студентка III курса ТО. С осени 2017 года и до настоящего времени проживаю в общежитии Саранского музыкального училища. Родом же я из небольшого сельского поселения Большая Елховка. Если кто-то поинтересуется, с чем у меня ассоциируется это место, я отвечу – с родными, по-простому очаровательными просторами. Природа родного края всегда ассоциируется с тёплыми воспоминаниями о детстве, годах юношества – о том беззаботном времени, оставшемся в далеком прошлом...

В нашем посёлке много красивых мест: поле, усеянное колосьями пшеницы, берёзовая рощица, небольшой пруд. Эти места обустроены для досугового отдыха жителей и гостей Большой Елховки: берег пруда осыпан специально привезённым морским песком, для ныряния и рыбной ловли сооружены небольшие мостики. В берёзовой роще же можно устроить пикник и отдохнуть на свежем воздухе (соблюдая экологические нормы и правила пожарной безопасности). Воздух же в нашем селе мало загрязнён выхлопными газами, потому он свеж и чист (особенно в зимнее время). Однако, несмотря на все достоинства родного края, воздух подвергается сильному сезонному загрязнению со стороны Птицефабрики «Октябрьская», расположенной недалеко от Большой Елховки. Конечно, очистные сооружения способствуют устранению этой неприятности, но до конца эта проблема не решена. Особенно бывает неприятно летом, когда начинают сжигать органические отходы с птицефабрики. В это время мы стараемся не открывать окон.

И всё же когда я приезжаю домой и вижу родные просторы, на душе сразу становится хорошо и уютно. Природа всегда вызывает чувство чего-то близкого и в то же время недостижимого. Но всё равно это чувство будет воспитывать у меня любовь и уважение к природе, родному краю.





**Виктория Бутусова, ТО**

## Огород на балконе

Мой папа всегда интересовался агрономией в качестве увлечения: рассаживал растения, ставил ультрафиолетовые лампы для их благоприятного роста, удобрял каждый раз по-новому почву, сооружал системы капельного полива.

Летом мы всей семьей ухаживаем за растениями в деревне Резоватово в Ичалковском районе. У нас в саду множество цветов, яблонь и слив, а в огороде овощи и зелень (укроп, петрушка, салат). Ходим за грибами, ягодами, собираем травы. В деревне мы живем до поздней осени. Когда земля убрана и подготовлена к зиме, мы возвращаемся в город.

В квартире мы стараемся озеленять свой балкон, разбавляем серые стены различной органикой. Выращиваем мяту, базилик, листовой салат, ростки пшеницы. В комнатах также много цветов.

Озеленение квартиры помогает расширить своей кругозор в области биологии. Перед тем как что-то посадить, приходится очень долго изучать особенности выращивания того или иного растения, особенности их семян, отношение к воде, теплу, свету и т.п.

А еще мы проводили эксперимент: одному ростку мы включали металл-музыку, а другому классическую. В результате исследования оказалось, что первое не дало должных плодов и завяло.

Наше семейное хобби позволяет не только отвлечься от учебы, но и открывает новый живой мир заново.





**Анастасия Горбунова, ДХО**

## Цветы

Быть студентом — тяжелая работа. После долгой изнурительной учёбы, затяжной сессии хочется отдохнуть, восстановить моральные и физические силы. А лучший отдых — это смена сферы деятельности.

Для меня — это цветоводство. Ещё с детства меня привлекли растения, которые украшают дома, классные комнаты в школе, участки около домов.

Сейчас я с большим удовольствием занимаюсь выращиванием цветов. Выращиваю дома, в своем доме. На данное время у меня 5 цветов, среди них кактус, мандарин, елка и другие.

Пока я на учебе, за цветами ухаживает мама – Надежда Андреевна. К сожалению, она не очень любит цветы, поэтому дается ей с трудом. Когда я приезжаю, то поливаю, обрезаю, пересаживаю в новый грунт, который я покупаю и смешиваю с обычной землей.

Как здорово, когда сажаешь маленькое семечко, а потом видишь, как вырастает прекрасное растение и радуется тебе своей красотой. Заряд хорошего настроения я черпаю в работе по уходу за зелеными питомцами. Цветы, наверно, самые нежные и открытые создания в мире — за небольшой уход они платят буйными красками и долгим цветением.



Елена Гришенкова, ТО

## Дворец водных видов спорта

В свободное от учёбы время, я хожу во Дворец Водных Видов Спорта. Плавание помогает мне справляться с болью в спине, освобождает руки, голову от всяких мыслей.

Бассейн 50 метров длины, а глубины - 2,5-3 метра. Обычно я плаваю около часа. Стараюсь за это время проплыть не менее 1 км. Мне не всегда удаётся, но я к этому стремлюсь.

Хорошо ходить в бассейн вечером. Не так много народу. Плюс, когда приходишь домой, остаются силы только на то, чтобы дойти до кровати и уснуть сладким сном. Рука не тянется за едой, что способствует похудению. Для нашей профессии полезно походить в бассейн, т.к. постоянная нагрузка на спину может привести к деформации позвоночника. Плавание развивает дыхательную систему, что хорошо для духовиков и вокалистов. Выбатывается выносливость. Я надеюсь, что мотивировала вас на занятия по плаванию!



Софья Гурьянова, ФО

## Мэг

Посмотрите, какой он замечательный! Зайка мой серенький! Он живет с нами почти 4 года. Принес его мне мой брат. Маленький серенький пушистый комочек с голубыми глазками умещался у меня на ладони. И рос он таким забавным — игрушка просто.

Сейчас он огромный кот со своим характером. Зовут его Мэг. Он ужасный трус — поэтому и зайка. Прячется от чужих под ванну и не выходит оттуда, пока незнакомые ему люди не уйдут. А еще он у нас очень разговорчивый кот. Видимо, когда никого нет дома, ему становится скучно. И первого пришедшего домой, он просит, чтобы его взяли на ручки, погладили, но при этом он столько расскажет, что у него произошло за день, не переслушаешь. «Мур-мур-мяу», - звучит на разные тона. Но все эти «телячьи нежности» он позволяет, если этого хочется коту. Самостоятельно навязывать ему свои ласки нельзя, будешь поцарапан и покусан.

А еще кот знает, куда мы прячем от него кошачье лакомство. Подойдет к шкафчику, сядет и смотрит именно на ту дверку, где лежит вкусняшка. А вообще мы с Мэгом большущие друзья. По ночам он поет мне свои песенки и спит у меня на голове. Утром, как будильник, ровно в 6.30 начинает мяукать и тереть за руку: «Мур! Мяу! Вставай!». И еще Мэг очень чувствует мое настроение. Всегда пожалеет, или наоборот, накажет. Мы часто играем с ним в прятки или в догонялки. Знаете, как смешно выглядит его ухо из-за двери?! Вот такой мой любимый питомец!



Алина Гусенкова, ТО

## Навстречу ветру

Летом со своей лучшей подругой и сестрой мы очень часто выбирались на природу с велосипедами. Мне безумно нравится кататься в лес, на родник, изучать новые уголки нашего небольшого села Кочкурово. Еще лучше ехать куда-то рано утром, с восходом солнца. Один раз мы решили съездить на реку Суру в Сабаево, был отличный день, тогда мы проехали около 18 км.



Елизавета Дадаева, ОНИ

## Фотография. Природа. Путешествие.

Я не занимаюсь фотографией профессионально, я делаю это для души. Если мне нравится что-то, я обязательно хочу запечатлеть это на камеру. В основном фотографирую природу или просто окружающую атмосферу. Фотографирую на телефон. Считаю, что жизнь складывается из хороших воспоминаний!





Елизавета Дадаева, ОНИ

## Макс

Летом 2018 года у моей знакомой окотилась кошка. Котятам быстро нашли хозяев, остался только один. И я решила взять его себе. Хотя моя мама не была в восторге от этой идеи, долго уговаривать ее не пришлось. И сказав, что ухаживать за котёнком мы с сестрой будем сами, оставила его. Так у меня и появился Макс. Окрас у кота - серый, с полосками. Сейчас Макс 1,5 года, но для своего возраста он очень крупный.

Изначально Макс не очень хотел со мной общаться. Как только я попытаюсь его погладить, он сильно царапал меня, и больно кусал. Теперь, когда на выходные я приезжаю домой, Макс первый бежит меня встречать. Прыгает ко мне на руки и начинает мурлыкать.

Спит кот в маминей комнате, но под утро, в 5-6 часов, он приходит в мою комнату, начинает громко мяукать, и мне приходится встать и покормить его.

Макс очень непоседливый и любопытный кот. Часто, без какой либо причины, он начинает носиться из комнаты в комнату, чем иногда пугает меня. Когда кто-то стучится в дверь, Макс с полной уверенностью, что это пришли к нему, бежит встречать гостя. Иногда Макс забирается на шкаф и может неожиданно на тебя прыгнуть. С этим котом не соскучишься. Вот такой он, мой кот.



Екатерина Ивлиева, ВО

## Ириска

Это моя кошка и звали её Ириской. Совсем маленькой и брошенной увидела я ее на улице около дороги. Не задумываясь, я принесла этот серый комочек к себе домой, после чего отмывала и откармливала через пипетку молочком. Поначалу моя семья хладнокровно отнеслась к новому члену семьи, но через какое-то время они очень сильно полюбили ее и начали сами заботиться о ней. Такой любви и преданности я не чувствовала ни от одного животного, и вправду говорят, что "настоящие друзья" встречаются нам раз в жизни.

Прожила она с нами совсем недолго, потому что рано ушла из жизни по неизвестной причине. Пока что я не готова заводить себе домашнего животного, но если мне снова попадется бездомный котёнок, то я непременно буду заботиться и о нём.



**Марина Копанева, ОНИ**

## **Я и мой друг**

Моё самое любимое домашнее животное - собака. Все знают, что пес лучший друг человека, который на протяжении всей жизни предан своему хозяину. Собака не просто друг – это помощник во многих делах. Псы служат поводьями для слепых людей, помогают полиции в поиске преступников, а так же могут находить контрабанду. Специально обученные собаки могут находить наркотики и оружие.

У меня в деревне живет пес Шкет, ему 8 лет и по породе немецкий терьер. Он появился у меня очень просто: в 2011 году я поехал в Казань в гости к крёстной, у подруги которой были щенки. Пока я гостил у крестной, я периодически навещал щенков, играл с ними, и так получилось, что очень привык к одному из них. Все закончилось тем, что мне подарили щенка, и я его привез в Саранск. В городе я отвез его к ветеринару, который сделал ему все необходимые прививки. Недолго думая, я отвез щенка к себе в деревню к дедушке (Пушкино, Ромодановский район), который в шутку называл его Шкетом из-за того, что щенок был маленьким. Со временем это название стало именем собственным. Так у щенка появилось имя.



**Владислав Куранов, ОДИ**

## Абхазия

Этим летом по традиции, я с родителями отдыхала в Абхазии. Там я бывала уже не первый раз, поэтому и не думала удивиться чему-то новому, но даже здесь я ошиблась...

Мы отдыхали в одном из крупнейших городов республики - Гагра. И в этом году мы практически не ездили по экскурсиям, ведь уже большую часть городов мы видели.

Но даже на этот раз, блуждая по городу, всё время бросалось в глаза большое количество заброшенных или разрушающихся зданий (но мне это очень нравится). Дело в том, что большая часть населения было вынуждено покинуть Абхазию из-за вооружённого конфликта с Грузией начала 1990-х гг. И да, прошло уже столько лет, а здания остаются в таком же состоянии, увы...

За время поездки мы посещали различные сады, парки, аллеи, озеро Рица, Гегский водопад, разные храмы, а также известные дачи И. В. Сталина и даже бывали на дегустациях вин, мёда, чая. Но больше всего мне запомнился Патриарший собор в Пицунде, ведь зайдя туда можно было увидеть концертный зал, где на сцене стоял рояль и сразу бросался в глаза орган, который мне даже удалось послушать. Наверное, это были самые лучшие эмоции от поездки.

Ещё одно место, которое мне запомнилось - это была Новоафонская пещера. Мне очень понравилось спуститься под землю, под различную музыку, напоминающую григорианские хоралы. Мы ходили по этой пещере 2 км, хотя сама пещера была 4 км, состоящая из 9 залов, в каждом из которых нам рассказывали много интересного, а где даже и продавали различные обломки сталактитов и сталагмитов из этой пещеры.

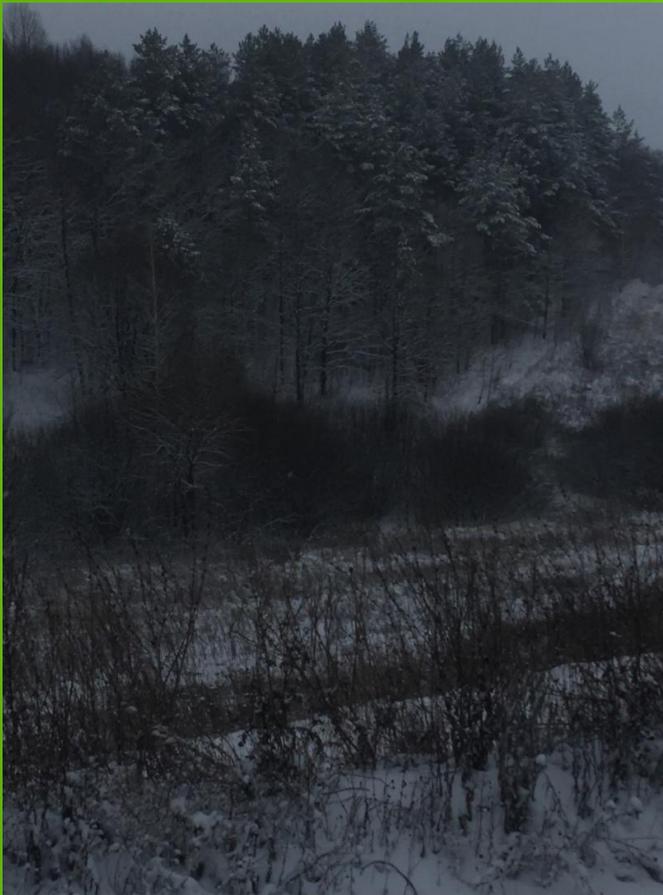
В целом, от поездки у меня остались только положительные эмоции, и я точно знаю, что поеду туда снова и снова!



**София Матвейчева, ТО**

## Прогулки

На выходных я люблю сходить погулять со своей собакой. Я живу в деревне, и, выходя в открытое поле, можно видеть вдалеке полосы деревьев, дома, дым поднимающийся из их труб. Но самое красивое, когда выходишь гулять в сумерки. Луна тускло освещает всё, и ты видишь свою, как бы растворенную тень. Все это предаёт атмосферности и даёт повод задуматься над чем-нибудь. Чистый воздух ощущается сразу же, он освежает мысли, как бы "очищает" голову, заряжает хорошим настроением. Прогулка мне кажется самая лучшая вещь для забвения какого-либо случая



**Виктор Мельников, ФО**

## Конный спорт

С 13 лет я увлекаюсь конным спортом, посещаю конный спортивный комплекс на ТЦ (МУФ «КСК»). Любовь к этому необычному спорту мне привила замечательный тренер Корина Петросовна Симоненко. Вы спросите меня, как я попала туда, в этот необычный мир? Все просто. К нам в школы как-то раз пришла тренер и рассказала про спортивную секцию. Так и возник интерес длиной в несколько лет.

Тренировки обычно три раза в неделю, каждый раз занимаюсь на новой лошади. Это делается для того, чтобы найти себе свою лошадь по характеру, с которой можно найти контакт. Всего у нас в клубе 40 лошадей, но занимаемся мы на 10.

Мою лошадь зовут Принц Датский. Это гнедая лошадь, он добрый, ласковый, уверенный конь, никогда не подводит меня на соревнованиях.

Соревнования у нас проходят достаточно часто в клубе и на выезде – в Нижегородскую область, село Починки. Лошадей мы везем в специальных машинах – коновозах, которые заказываем. Чтобы выступать зимой, то бронируем лошадь в починковском клубе. С одной стороны это удобно, не надо вести с собой лошадей, но с другой стороны это очень опасно, т.к. незнакомая лошадь – это всегда проверка сил, тест на то, как мы справляемся с чужими лошадьми.

Прыжки делаем без седла и стремян, что помогает удерживать равновесие. Всегда нужно помнить, что лошадь может сбросить наездника, быть к этому готовым.

Мой спорт один из самых опасных, каждый раз приходится преодолевать свой страх, чтобы добиться успеха и цели. Это еще и большая ответственность, в твоих руках две жизни: своя и лошади. Конный спорт помогает сильно в жизни, я осознаю, что падения не так страшны, главное встать и идти вперед, чтобы добиться желаемого успеха.



**Ирина Мохова, ДХО**

## Искусство садоводства!

Я увлекаюсь садоводством. И у меня уже есть свои успехи в моём хобби, которыми я хочу с вами поделиться.

Так как я родом из села я с детства была близка с природой. Когда я училась в школе, я очень любила уроки биологии, и мне всегда было интересно, как из такого маленького семечка может вырасти полноценное растение. Мой любимый цветок это роза. У нас в саду никогда не было роз, мама всегда сажала астры, георгины или хризантемы. Эти цветы тоже очень красивые и душистые к тому же за ними легко ухаживать. Но иметь розы у себя в саду было моей мечтой.

Однажды на уроке биологии, когда учительница объясняла нам новую тему «Размножения растений». Она рассказала, что цветы можно вырастить не только из семечка. Я спросила её: можно ли как то сохранить подаренные розы? Татьяна Николаева рассказала мне как это сделать. Я очень обрадовалась, и мне уже не терпелось приступить к делу. Как раз в то время моему папе подарили букетик роз на день учителя. Я очистила стебли от листьев, срезала бутон, поделила черенок на несколько частей. Развела в стакане «КорнеСтим» это порошок для образования корней и стала ждать результата. Корни образовались только, спустя два месяца. Это долго но результат того стоит, теперь на моих клумбах каждое лето цветут розы. Вы даже не представляете, как это меня вдохновило, и я решила пойти дальше. Теперь я решила выращивать овощные культуры, это уже было чуточку сложнее, так как им нужно ещё больше ухода и внимания.

Кто думает, что занятие садоводством это очень легко я могу поспорить! Это тяжелый, кропотливый труд! Во-первых, нужно «набить» руку, чтобы быстро пересаживать рассаду не повредив хрупкий стебелёк. Для этого нужно умение сосредотачиваться на своей работе. Во-вторых, вы должны любить то, чем вы занимаетесь. Вкладывать частичку себя. Моё хобби воспитало во мне терпение, умение добиваться поставленной цели и быть преданной своему делу. Ведь чтобы чего-то добиться необходимо каждый день делать, что-то для своей мечты.

В вокальном искусстве очень важно донести до зрителя свои эмоции и смысл песни. Необходимо войти в образ. А чтобы это сделать нужно много и работать и уметь сосредотачиваться. Нарбатывать вокальную технику изо дня в день. И не останавливаться, когда думаешь, что уже ничего не выйдет. Именно в это время ты очень близок к своей мечте! И даже сейчас приезжая домой, я люблю заниматься садом, тем самым отдыхая от городской суеты.

Я считаю, что садоводство это такое же искусство. Потому, что создавать такую красоту большой труд. Лично меня очень вдохновляет красота цветов их нежность и ненавязчивый аромат. Каждый раз, любуясь своими розами, я понимаю, что если каждый человек найдёт себе дело по душе, он будет чуточку счастливее.



**Татьяна Нелькина, СХНП**

## Мир без пластика

Сохранение экологии - это дело каждого человека. В наших силах постараться как можно меньше вредить окружающей среде. Для этого нужно покупать шоколадки без фольги или принимать душ вместо ванны — даже такие несложные бытовые привычки могут положительно повлиять на экологию. Особенно, если станут постоянной практикой большого количества людей. Каждый из нас на бытовом уровне может улучшить экологическую ситуацию. Можно не пользоваться пластиковыми пакетами проблема их утилизации является, наверное, одной из самых запутанных и сложных в плане бытового использования. Отказаться от бытового пластика.

Бытовой пластик – такой же враг экологии, как и пакеты. Разница лишь в масштабах, которые у второго значительно выше. Тем не менее, принцип потребления у него такой же. Максимально откажитесь от пластика и используйте альтернативы. Если у вас праздник, никогда не используйте одноразовую посуду. Помойте ложку, это не сложно! Помогать окружающей среде не так уж и сложно. Человек не переселится вдруг в пещеру с костром. Жизнь будет по-прежнему комфортная, а иногда еще более дешевая! Да, придется выделить на это время, научиться вырабатывать новые привычки и отказаться от многих благ, которые нас окружают и манят.



**Вероника Перепелкина, СХНП**

## Волейбол

Помимо музыки я занимаюсь спортом: волейбол, баскетбол, теннис, футбол. Но ближе всего для меня волейбол. Мне очень нравится заниматься подвижными спортивными играми. Волейболом я начала увлекаться в Ясно-Полянской школе, Zubovo-Полянского района с 5 класса. Любовь к волейболу у меня появилась благодаря учителю физкультуры Владимиру Васильевичу. После 9-ого класса я переехала в Саранск заканчивать 10-11 класс, там я начала ходить в секцию по волейболу к Зориной Татьяне Ивановне. После уже начали выезжать с командой на соревнования. Так у нас появилась своя сборная «Победа».

Этот вид спорта помогает мне расслабиться и чувствовать себя лучше. И после выпуска из школы я это не бросила и начала ходить в спорт зал музыкального училища к Маслову Виталию Григорьевичу. У нас собралась команда девочек, и мы часто играем против мальчиков. Когда у нас проходят соревнования, чаще всего мы занимаем первые места. Думаю, даже после выпуска из музыкального училища я буду ходить на секцию по волейболу.



**Виктория Прошина, ВО**

## Оренбургский пуховой платок

У каждого человека есть, то родное место, куда бы он захотел вернуться. Моё - небольшое село Тоцкого района оренбургской области, Тоцкое 2. Хочу немного рассказать об истории, а также о природе моего края.

Село расположено на правом берегу реки Самара в 180 км северо-западнее Оренбурга и в пяти километрах к северо-востоку от районного центра — села Тоцкое. История населённого пункта берет начало с 1904 года, когда был создан Тоцкий военный полигон. Здесь обучались военному делу пехотные, артиллерийские и кавалерийские части Русской армии. 14 сентября 1954 года на территории полигона под руководством Г. К. Жукова проводились широкомасштабные войсковые тактические учения с применением ядерного оружия.

Природа моего родного места очень красивая и каждый год завораживает своими пейзажами. Круглый год мы с моей семьёй гуляем по лесу, собираем грибы или просто наслаждаемся свежим воздухом и прекрасным видом нашей природы. Особенно мне нравится купаться в реке Самара – это прекрасное место для рыбалки и купания. Мы с папой и сестрой часто ходим на рыбалку, ловим – карасей, окуней, щук, сазаны, сомы. Спиннинг. Как часто – раз в неделю.

Жарим, замораживаем. Лес – еловый, сосновый. Широколиственный.





Анастасия Пруцкова, ФО

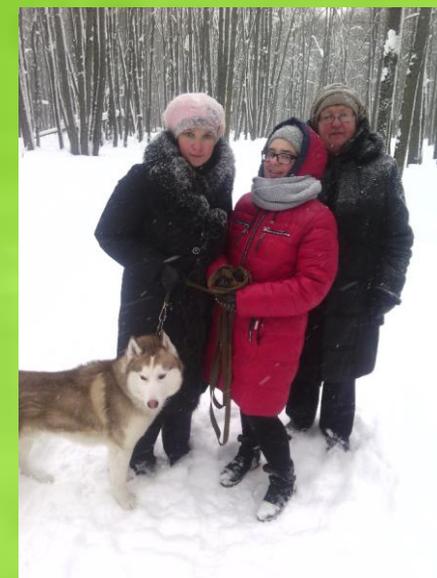
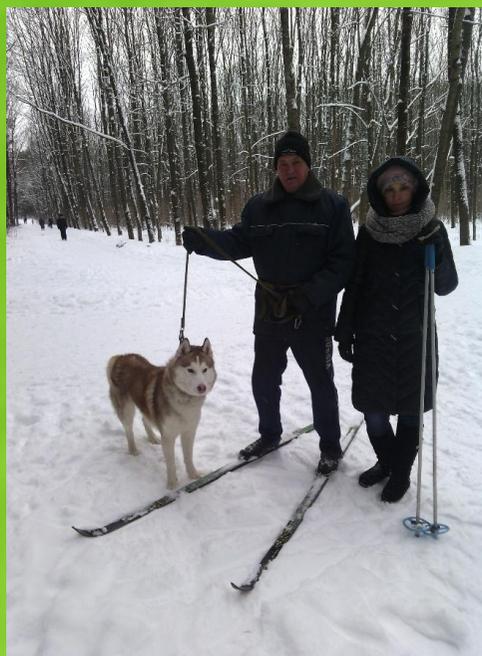
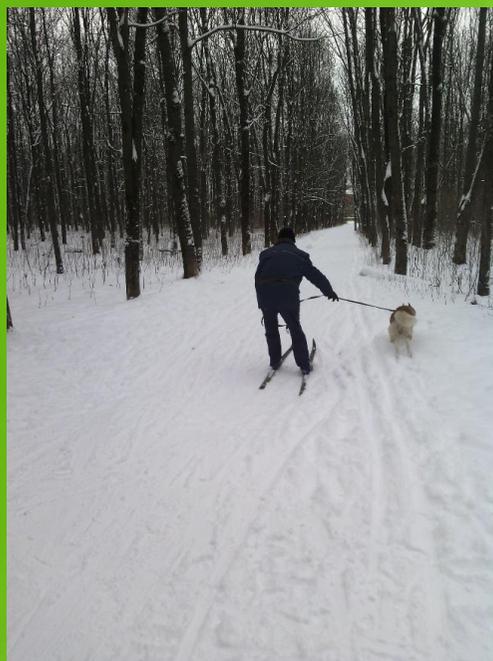
## Семейные выходные

Наконец выпал снег, всё кругом побелело - пришла долгожданная зима! Мы всё ближе и ближе к новогодним праздникам и долгожданным каникулам: новогодним угощениям, настоящей ярко украшенной ёлке, от которой пахнет хвоей, любимым фильмам, тёплой домашней атмосфере, к той самой долгожданной встрече с близкими друзьями и родственниками, когда можно будет, наконец-то, пообщаться, собраться за общим столом!

Однако новогодние выходные – это время не только для того, чтобы есть и веселиться, это также возможность - оздоровиться! Сегодня мне бы хотелось рассказать вам о традиции, которая сложилась в моей семье. Каждые новогодние каникулы все мои ближайшие родственники собираются вместе: бабушка, дед, мама, папа, я и наш пес, - отправляемся гулять в парк на лыжах. Наверно, это самые запоминающиеся прогулки в моей жизни. Чего стоит только случай, когда дед привязал ездовую собаку к санкам, и каждый из нас прокатился с ветерком. А самое главное – общение. Много шуток, рассказов, анекдотов. Можно без спешки и раздражения поговорить и посмеяться.

Я очень рада, что в нашей семье сложилась такая традиция. Также это помогает отвлечься от игровых занятий на инструменте и, конечно, оздоровиться: подышать свежим воздухом, побегать на лыжах, полюбоваться природой.

Здорово, что есть такая возможность поделиться эмоциями и впечатлениями с вами, дорогие читатели! Спасибо, до новых встреч!



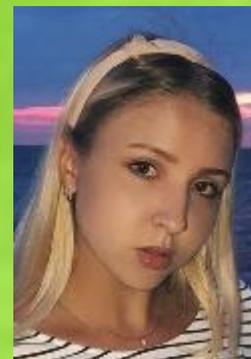
Елизавета Суворова, ФО

## Фунтик

Домашние животные - это счастье и радость в доме. Я хочу рассказать про своих любимцев: кошку Снежку и её сына кота Фунтика. Оба они породы шотландской - вислоухой.

«Снежка» - уменьшительно-ласкательное слово от Снежаны, мы назвали её так из-за светлой и мягкой шерсти. Иногда мы даже шутим и называем её Снежана Олеговна, так как она очень любит спать с моим папой-Олегом. Снежка живёт с нами уже около 2 лет. Так же у нас есть кот Фунтик. Он живет у нас уже год. Мои питомцы, всегда ждут меня дома, когда я приезжаю с учёбы, они очень радуются и лезут на руки.

Мы любим своих домашних питомцев, с ними наша жизнь наполняется теплом и лаской!



**Екатерина Чекалдина, ДХО**

## Краски природы

Летом мы поехали отдыхать на озеро с друзьями. Как только мы приехали к нему, я сразу же побежал к сверкающей, от солнечных лучей речке. Перед тем как искупаться в воде, я решил послушать звуки природы. Они были прекрасны и совершенны! После города было ощущение, что я очутился в раю. Звуки природы можно слушать вечно, но моё спокойствие было не долгим. Друзья позвали играть в волейбол. Потом у нас был пикник.

Самое главное, когда вы посещаете природные места, никогда не шумите, убирайте за собой мусор, берегите себя и природу, ведь если глубоко поразмышлять, то мы тождественны друг другу.



**Алексей Шевараков, ОДИ**

## Собака Барсик

В детстве у меня была собака, она жила в деревне, в которую я приезжал каждое лето. Собаку звали «Барсик», он всегда радовался, когда я приезжал. Первым делом, когда я приезжал в деревню, всегда бежал к нему, обнимал и гладил его довольную, с высунутым от радости языком, голову. С Барсиком мы могли играть часами, бегали, прыгали. Он очень мило тряс своими ушками и щеками, был хорошим и добрым. Я долго переживал, когда Барсик состарился, и его пришлось усыпить. В моем сердце навсегда останется след от его дружеской лапы.



Алексей Шевараков, ОДИ

## Друзья человека

Мне сложно поверить, что есть люди, не любящие животных. Я воспринимаю их как самых необычных и уникальных существ. Каждый вид интересен и красив.

Разве можно себе представить жизнь, без братьев наших меньших? Я думаю, что нет. Настолько близки они нам. Мне кажется, что братьями нашими меньшими, животных называют из-за глубокой привязанности к ним. Поэтому любить животных очень важно. Это дает возможность осознать себя как личность. Понять насколько глубокие чувства и эмоции. Какая в человеке душа и насколько большое сердце. Любить животных, значит любить и себя, и тех, кто окружает нас в этом мире. А четвероногие товарищи, это оценят и всегда придут на помощь в трудную минуту, потому что преданность животных, намного сильнее человеческой.



Дарья Юшкина, ФО

## Бакс

В нашей семье есть общий любимец - Бакс. Он появился в нашей квартире крошечным котенком, теперь ему десять лет. Теперь Бакс превратился в красавца со строгим характером. Мой кот тёмно-серого окраса, с короткой шелковистой шерстью. Глаза желтовато-зеленые, нос и ушки чёрные. Он очень грациозен, как и подобает семейству кошачьих, ходит обычно медленно, слегка помахивая хвостом. Во время сна, Бакс принимает неподражаемые позы: то свернется клубком так, что головы не видно, то ляжет на спину и растопырит лапки, как будто загорает на пляже. Очень любит ложиться сверху подушки, и спать так со мной. Он доброжелателен, но всегда готов к обороне, любопытен и осторожен одновременно. Как все кошки, Бакс обладает хорошим обонянием и долго изучает с помощью своего носа новые вещи, время от времени появляющиеся в квартире.

По вечерам наш любимец делает обход комнат, проверяет, кто из членов семьи, где находится и чем занимается. Каждому уделяет немного внимания, а затем ложится спать. Встает рано утром, шкрябаньем по холодильнику требует еды. Если никто не откликается, Пойдёт будить всех громким мяуканьем.

Психологи, врачи говорят, что кошки снимают стресс и даже лечат болезни. Это правда, только жаль, что у меня проявилась аллергия и теперь он проживает в деревне с бабушкой, но скоро вернется. Всегда кладу Бакса на колени, чешу его за ушком, слушаю его мурлыканье - и становится легче, спокойнее. Вот такое это чудесное животное кот!



**Антон Антипов, ОДИ**

## Кеша

У нас дома живет волнистый попугай Кеша. Это небольшая любознательная и общительная птица с ярким оперением. Перья Кеша нарядного бело-голубой цвета с черными «волночками», за что этот вид попугаев и получил свое название. Голова Кеша украшена белым хохолком, который он приподнимает, когда возбужден, и коротким крюч-кообразным клювом. Клюв попугая очень сильный, им птица разгрызает семена и косточки. Еще попугаи используют клюв во время лазанья по веткам деревьев или по решетке клетки, цепляясь им, как рукой.

Утром и вечером Кеша чистит и перебирает свои перышки: выщипывает старый пух, очищает от загрязнений, укладывает перья одно к одному. И это все — клювом.

Я стараюсь, чтобы еда у Кеша была разнообразной: не только смесь проса, овса и семечек, но и орехи, яйца, зелень, минеральные и витаминные добавки. Поев, попугай чистит свой клюв. Для этого нам посоветовали вставить между прутьев решетки кусочек мела: Кеша трет об него клюв, таким образом, очищая его от налипшей пищи. Иногда я выпускаю Кешу из клетки полетать. На свободе Кеша любит поцеловаться с нами, он проказник (мешает учить стихи), танцует под музыку, и хочет поговорить с нами. Как и многие птицы, Кеша засыпает, как правило, как только темнеет, но с первыми лучами солнца он уже весело щебечет и ждет, когда я проснусь, чтобы покормить его и почистить клетку.



**Кристина Рытикова, ДХО**

## Шейла

В нашей семье есть общая любимица – кошка Шейла. Она появилась в нашей квартире крошечным котенком, теперь ей пять лет. Шейла превратилась в вальяжную красавицу со своенравным характером.

Моя кошка серо-белого окраса, с длинной шелковистой шерстью. Глаза желтовато-зеленые, нос и ушки бледно-розовые. Она очень грациозна, ходит обычно медленно, слегка помахивая хвостом. Во время сна, Шейла принимает неподражаемые позы: то свернется клубком так, что головы не видно, то ляжет на спину и растопырит лапки, как будто загорает на пляже. Очень любит залазить ко мне под одеяло, и спать так со мной. Она доброжелательна, но всегда готова к обороне, любопытна и осторожна одновременно. Как все кошки, Шейла обладает хорошим обонянием и долго изучает с помощью своего «носа-насоса» новые вещи, время от времени появляющиеся в квартире.

По вечерам наша любимица делает обход комнат, проверяет, кто из членов семьи, где находится и чем занимается. Каждому уделяет немного внимания, а затем ложится спать. Встает рано утром, громким мяуканьем требует еды. Если никто не откликается, может и слегка царапнуть кого-то из нас: вставайте, мол, я давно на ногах. Мы не обижаемся, ведь она ничего плохого нам не желает - всего лишь отстаивает свои интересы.

Психологи, врачи говорят, что кошки снимают стресс и даже лечат болезни. Это правда! После тяжелого дня возьмешь Шейлу на колени, погладишь, послушаешь ее мурлыканье - и становится легче, спокойнее. Вот такое это чудесное животное кошка!



Рытикова Кристина, ДХО

Выбор за тобой!



Полина Кондалова, Василиса Сорокина, ФО

**Сохраним природу!**



**Екатерина Табакова, ДХО**

**Берегите природу**



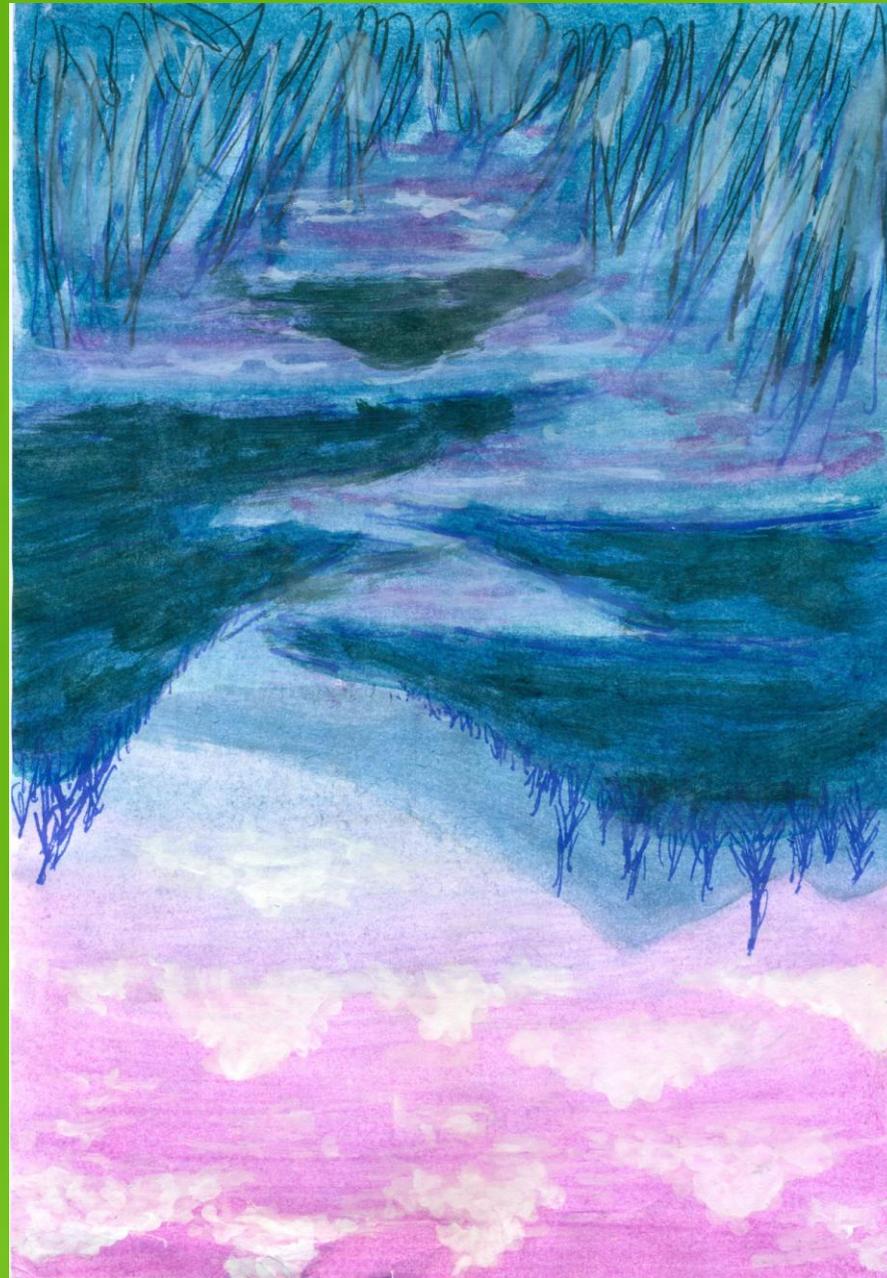
**Анастасия Новикова, ОНИ**

Береги природу



София Матвейчева, ТО

**Вечер**



**Валерия Столбнякова, ОНИ**

## Природа



Полина Кудрявцева, ФО

Жизнь



Алина Гусенкова, ТО

## Зима



Полина Кудрявцева, ФО

**Берегите воздух!**



**Алина Гусенкова, ТО**

**Берегите лес!**



**Ольга Бурлак, ОНИ**

**СТОП!**



**Мария Барабанова, ТО**

**Берегите лес!**



**Екатерина Табакова, ДХО**

## Над выпуском работали:



**Чугункин В.В.** – автор идеи, верстка, преподаватель



**Авторы статей:** Абдрашитов Г., Арасланкина А., Афонин В., Барабанова М., Боронин В., Бутусова В., Горбунова А., Гришенкова Е., Гурьянова С., Гусенкова А., Дадаева Е., Ивлиева Е., Копанева М., Куранов В., Матвейчева С., Мельников В., Мохова И., Нелькина Т., Перепелкина В., Прошина В., Пруцкова А., Суворова Е., Чекалдина Е., Шевараков А., Юшкина Д., Антипов А., Рытикова К., Кудрявцева П., Сорокина В., Табакова Е., Новикова А., Столбнякова В., Бурлак О.



**Адрес учебного заведения:** 430027, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Гагарина, 108/2

**E-mail** [muzuchkirukov@mail.ru](mailto:muzuchkirukov@mail.ru)

**Официальный сайт:** [www.kiryukov-smi.ru](http://www.kiryukov-smi.ru)

**Директор:** Симкина Оксана Евгеньевна

**Телефон:** (8342) 33-30-40

