

№ 14, 2017-2018 учебный год



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

Электронная газета по естествознанию посвящена формированию и выражению экологической культуры личности студента музыкального училища – современного молодого человека.



2017  
ГОД ЭКОЛОГИИ  
В РОССИИ

Чугункин В.В. – идейный организатор проекта. E-mail [Victor-webmail@mail.ru](mailto:Victor-webmail@mail.ru) т. +7 937 518 8840

## Новогодняя елка

Всем привет, меня зовут Андреева Анастасия. Я - студентка 2-ого курса Музыкального училища имени Л.П. Кирюкова г. Саранска.

Хочу поведать вас о том, как я отношусь к покупкам на новый год.

Проживаю я с родителями и вот в преддверии нового года мы с семьей решили украсить квартиру. В выходной день мы направились за украшением, и перед нами встал выбор, покупать ли живую или искусственную ель. Мы долго спорили, но все же сошлись на едином мнении о покупке настоящей живой ели.

Это прекрасное чувство, когда заходишь в квартиру, а дома пахнет елью и мандаринами.

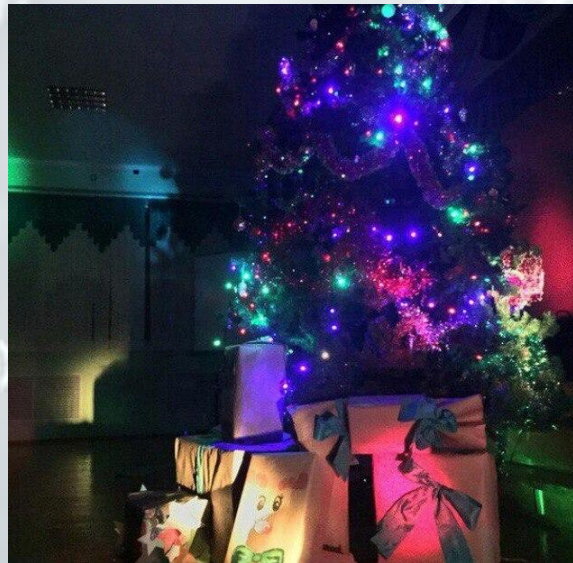
Сразу хочется приблизить праздник поскорее.

Ведь живые ели преимущественно лучше искусственных.

Искусственные ели не так ярко и красочно могут передать атмосферу праздника, создать в доме уют и тепло.

Настоящие ели могут поднять настроение, а так же не нужно убирать, после праздника достаточно вынести ее и все. Эти иголочки, на которых так изящно висят игрушки, уносят в другой мир.

Я считаю, что лучше брать живую ель, так как она намного больше приятного принесет в доме, помимо запаха, она очень красива.



Анастасия Андреева, 2 курс СХНП

## Домашние животные

Удивительно, но дом, в котором обитают домашние животные, наполняется уютом, теплотой, а атмосфера в воздухе становится такой домашней.. И, приходя снова и снова домой, и, встречаясь с моими любимцами, настроение после тяжёлого учебного дня сразу же поднимается.

Недавно произошло такое событие: у меня появилась кошка. Мы долго не могли придумать ей кличку. Но позже пришли к выводу, что под стать её характеру подойдёт кличка Шпуля (по характеру она очень быстрая, словно пуля; подвижная, озорная). Но самое главное - Шпуля очень чувствительная и понимающая. Она будет рядом и не оставит, если почувствует, что твоё настроение как-то изменилось, подбежит и прижмётся в благодарность за еду. Ведь животные намного чувствительнее людей, в какой-то степени могут лучше их понять...

Я очень рада, что у меня есть домашние животные. С ними жизнь становится намного веселее, интереснее и более наполненной :)



Виктория Бутусова, 1 курс ТО

## О снежинках

Хотелось немного рассказать о малоизвестных, но интересных фактах о снежинках.

Специально проведенные многолетние исследования ученых доказали, что в мире не существует даже двух совершенно одинаковых снежинок. Все снежинки и их кристаллы неповторимы и образуют свои уникальные сочетания.

Существует семь видов снежинок: звездчатые кристаллы, иглы, столбцы (или колонны), пластинки, пространственные дендриты, столбцы с наконечниками и снежинки неправильной формы.

Самая известная большая снежинка, которую удалось не только поймать, но и измерить, имела диаметр более 12 см.

Зима — это самое красивое и сказочное время года. А также самый сложный период для музыканта. В это время студент сильно устаёт, потому что не хватает яркого солнца и тепла, а самое главное - витаминов!!!

Поэтому даже в такое холодное и пасмурное время, студент должен быть активным везде и во всём! А если вдруг станет скучно и грустно, всегда можно вспомнить о снежинках, которые наполняют зимнее пространство улиц сказочными узорами!



Анастасия Золотых, 3 курс ОНИ

## Там, где сады цветут

Добрый день дорогие читатели. Я живу за городом в частном доме и хочу немного рассказать о нашем приусадебном участке, который разбит вокруг моего дома. Наш сад очень большой, и как бы делится на несколько частей. С южной стороны у нас посажены фруктовые деревья: яблони, вишни, сливы; есть несколько кустов красной, белой, черной смородины, малины и колючей ежевики. В начале лета мы лакомимся ягодами спелой клубники, а вот землянику, которая тоже у нас растет, мы собираем все лето и до глубокой осени – сами удивляемся. Вдоль дорожки, ведущей в дом, по обе стороны расположена зона цветов с небольшой беседкой. Наша семья, а особенно гости и их дети, очень любят посидеть здесь и полюбоваться множеством видов цветов: цветущие весенние тюльпаны, лилии, астрами и много других. Клумбы с цветами украшены камнями, привезённые из речки, а также маленькими красивыми статуями. По краям сада посажены деревья, клён, пихта, рябина, а особенно много сосен. В центре двора высится красивая берёза. Каждое лето мы стараемся сажать по несколько саженцев, но приживаются, к сожалению, не все. А ещё за забором у нас есть небольшой пруд, где каждую весну прилетают дикие утки, а осенью улетают уже большим семейством.

Конечно, за садом требуется большой уход. Особенно приходится трудиться летом, когда на улице жаркая погода и необходимо постоянно поливать, пропалывать, пересаживать цветы, следить за их ростом, ну и конечно собирать плоды. И как порой приятно посмотреть на эту красоту природы, которой мы просто немного помогли.



**Вячеслав Климов, 1 курс ФО**

## **Берегите деревья!**

Близится предновогодняя пора! В домах ставят елки!! Пушистая, ароматная, но столь недолговечная живая ёлка будет радовать все дни новогодних праздников или же искусственная, долговечная, нисколько не выступающая живой елке по новогоднему настроению искусственная. Выбор за вами, а я склоняюсь к искусственной.

Главный плюс искусственного дерева - это отсутствие иголок на полу. Елка не будет осыпаться, а значит, время для уборки после новогодних праздников сократится в большое количество раз.

Следующее достоинство использовать искусственную елку можно многократно. В отличие от живой ели, это не только экономит бюджет, но и время новогоднего праздника.

Выбирая ненатуральную ель, вы помогаете экологии, а именно предотвращаете ущерб, нанесенный природе незаконными вырубками молодых хвойных деревьев. Скорость роста у живых елей очень низка - порядка 10-20 см в год, поэтому посадки новых растений не успевают за масштабными вырубками.

В моей квартире стоит искусственная елка и радуется своей красотой и предмет новогоднее настроение. Давайте будем бережно относиться к нашей природе! С наступающим новым годом!



**Вера Коротина, 2 курс ДХО**

## Новогоднее чудо!

Я люблю зиму, правда очень холодно и скользко везде, но это не мешает наслаждаться белой скатертью! Мне очень нравится зимний воздух.

Смотришь вокруг - и понимаешь, что зима - это сказка. Зимняя, добрая сказка.

Я люблю зимний вечер! Зажжённые фонари, тихие переулочки и площади, и снег. Снег, который падает большими мягкими хлопьями. И сквозь этот снег вечерние фонари придают таинственную загадочность улице, домам, миру. И всё кажется таким добрым, бесконечно счастливым и волшебным.

Конечно погода в эту зиму, очень часто меняется, то тепло, то холодно. И ты не знаешь, что еще матушка-природа приготовила для нас!

Ведь у природы нет плохой погоды! А зима это замечательный повод побыть со своими близкими, поздравить всех с наступающим 2018 годом и насладиться новогодним настроением!

Зимой хочется мечтать... И верить, верить в то, что всё исполнится. Всё, что только пожелаешь.

А потом Новый Год. А, как известно, в Новый год происходят чудеса. Новый год - это ощущение праздника, волшебства и счастья. Маленькие ребятишки, и не только маленькие, пишут письма деду морозу.

Зима... Это новая жизнь. Неслучайно именно зимой наступает Новый год. И совершенно не хочется никуда торопиться, суетиться и спешить. Хочется только дарить окружающим радость и улыбку. И про себя, тихо и трепетно благодарить природу за то, что у нас есть.



**Ольга Мавлиханова, 3 курс ВО**

## Спорт-залог здоровья

Я студентка второго курса вокального отделения. Ценю свободное время и стараюсь его проводить с пользой. У каждого человека должно быть своё увлечение. Моим увлечением стал спорт, а именно волейбол. Я всегда любила всевозможные игры с мячом. В школе нас обучали многим играм, рассказывали правила и стратегии. Я долго не раздумывала и сразу поняла, что волейбол это одна из самых интересных игр.

Мне волейбол нравится за то, что там надо играть командой, надо общаться, обсуждать тактику. Но в этой игре очень важно быть собранным и не отвлекаться, стараться фокусироваться на мяче, и следить за действиями соперника. Игра в Волейбол, как и любой спорт, развивает мышцы тела, но так же волейбол способен развивать сдержанность, точность и с балансировку.

И самая главная причина, почему мне так нравится волейбол это то, что после каждой игры я чувствую себя более здоровой, ведь спорт- залог здоровья!



Тамара Пьянзина, 2 курс ДХО

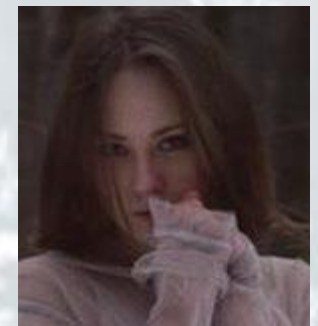
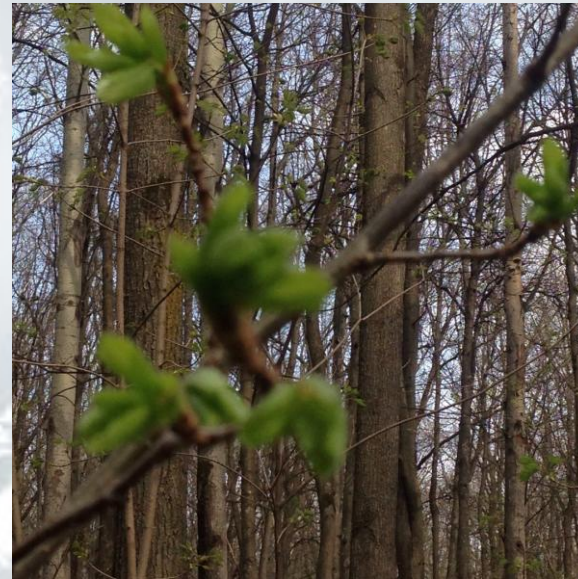


## Зачем!?

Я живу в северо-западном микрорайоне города Саранска. Рядом с моим домом находится лесной массив, где расположена зона отдыха для горожан "Лесная сказка". И меня удивляет, почему люди, отдыхая на природе, оставляют за собой мусор. Значение леса огромно. Лес, как растительность, обеспечивает человечество кислородом. Мусор в лесу представляет потенциальную опасность для здоровья людей и экосистемы в целом.

На уборку мусора тратятся немалые средства из казны любой страны. Волонтерский труд, направленный на уборку леса от мусора, нельзя недооценивать. Однако следить за лесной чистотой должен каждый гражданин.

Давайте же беречь природу, не допускать, чтобы леса наполнили предметы, не имеющие отношения к окружающему миру, дикой природе, портя наш отдых и наслаждение чистым воздухом.



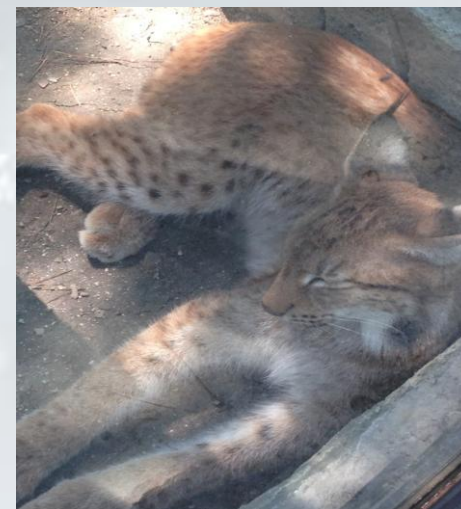
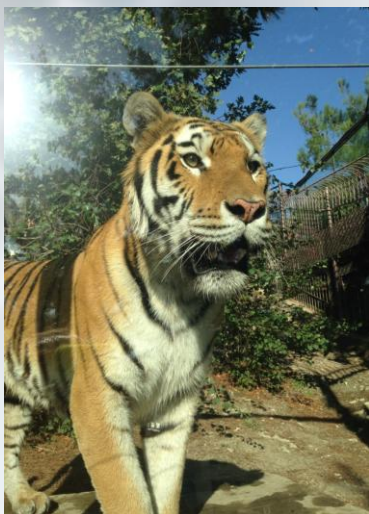
Инна Сударева, 2 курс ФО

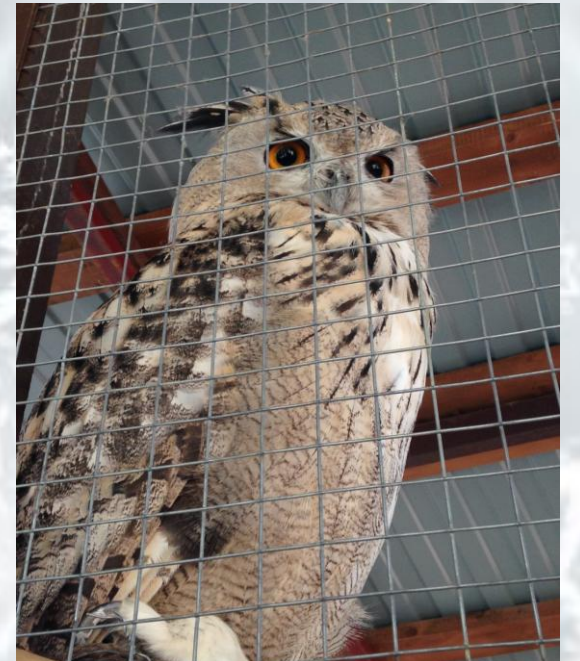
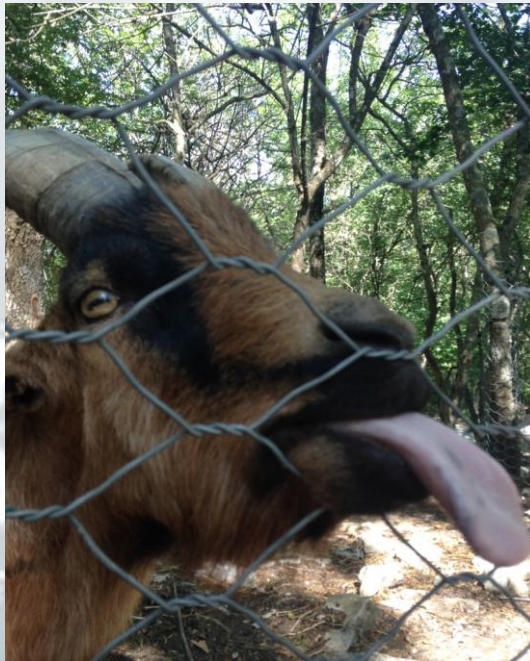
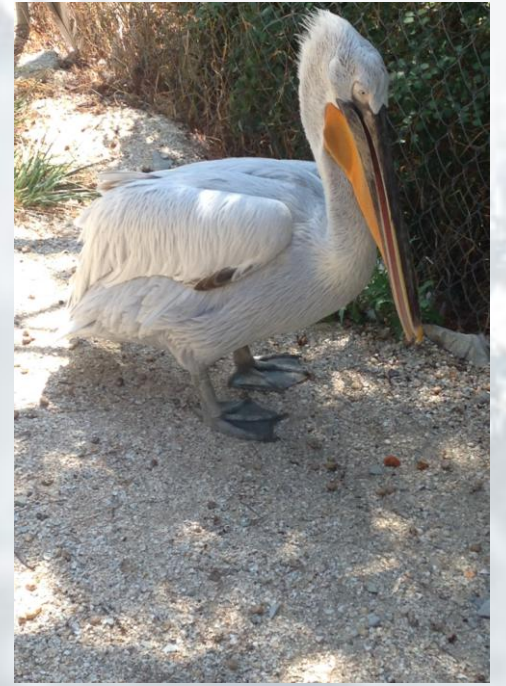
## Сафари – парк города Геленджик

В августе 2017 года, мы решили отдохнуть в городе Геленджик, он был выбран местом для отдыха, потому что там чистый воздух, уютные пляжи и не бывает шторма. Жемчужиной этого города является Сафари – парк. Он входил в мою обязательную программу посещений в этом городе.

Сафари - парк – масштабный комплекс, раскинувшийся прямо над Геленджиком. Он включает в себя зоопарк, экзотариум, множество музеев, канатную дорогу с живописными видами и дендрарий. Тут есть все, что нужно для получения моря впечатлений и позитива на годы вперед.

Парк состоит из двух уровней. На первом уровне находится огромный зоопарк, который, в основном, специализируется на хищниках и животных из жарких стран. Тигры, леопарды, медведи, зебры, кенгуру, ламы, буйволы, обезьяны, рыси, волки и много-много других животных. Меня просто покорили грациозные леопарды и благородные тигры, удивило, что гималайские медведи и красные волки живут в одном вольере, умилила спящая на дереве рысь, порадовали попрошайки-медведи, огромные, но очень милые. Покорил гордый орел, достойный называться королем птиц. Филин с независимым видом позировал на камеру. В целом, все животные чистые и ухоженные, на них приятно смотреть, как и на их вольеры, оформленные с любовью и для удобства самих животных. Безусловно, главное развлечение второго уровня – канатная дорога. Она поднимает на высоту 1700 метров над уровнем моря. Даже дух захватывает, когда медленно идет вверх, так как кабинка открытая. Внизу прекрасные горы, утопающие в зелени, вдалеке бесконечная морская гладь, а у моря раскинулся полукругом небольшой и красивый город Геленджик. Также на втором уровне имеется музей бабочек, небольшой, но довольно познавательный. Чуть выше располагается экзотариум, большой и интересный, со змеями, ящерками, черепахами, пауками, лягушками и прочей подобной живностью. Мы привезли сотни фотографий, а нашему восторгу не было предела.







**Лия Тугушева, 3 курс ССО**

## Моя любимая Зима

Зима- это чудесное время года. Это так прекрасно когда с неба крупными хлопьями сыпется мягкий, пушистый снежок. Когда все улицы в сугробах. Только русская зима может похвастаться не только своими холодами, но и своей сказочно волшебной красотой.

Однако я люблю зиму не только за ее красоту. Зимой можно найти разные увлечения. Можно кататься на коньках, на лыжах, на горках, также лепить снеговиков и играть в снежки. Именно зимой все вокруг становится сказочным. Хоть зимой на улице и морозно, но не хочется сидеть дома, хочется гулять, веселиться.

Более того, что зимой есть главный праздник - Новый год! Дети и взрослые с большим нетерпением ждут этого дня. Люди наряжают елку, дарят друг другу подарки. Всё вокруг сверкает и блестит. Чувствуется это волшебное зимнее настроение!

Вот поэтому я и люблю эту зимнюю пору. Хоть это и холодное время года, но оно так прекрасно!  
Всех поздравляю с наступающим Новым годом!!!



Маргарита Шеянова, 3 курс СХНП

## Мороз и солнце

Зима в деревне – красивое и интересное, но в то же время непростое время. Снега там всегда больше, чем в городе. Снег в деревне белый-белый, блестящий, не испорченный разными химикатами. Их него так здорово лепить снеговиков, и играть в снежки, и кататься с горок! Горку в деревне можно сделать большую, высокую, можно не бояться, что укачишься на оживленную городскую трассу. А еще можно пойти в лес кататься на лыжах – ничто не сравнится с зимним лесным пейзажем и свежим морозным воздухом!



Анастасия Ширманкина, 2 курс ФО

## Море, море, море...

Море... Я очень люблю море. Оно никогда не бывает однообразным, неинтересным, так как каждый день, даже каждую минуту оно разное. Таинственное, непостоянное, необъятное — оно волнует душу, не оставляет равнодушным сердце. В один день оно тихое и спокойное, будто большое зеркало, холодное и прозрачное. На следующий день все вдруг изменяется. Налетит порывистый ветер и погонит волны к берегу.

Иногда мне кажется, что я могу смотреть на море бесконечно. И оно всегда радуется мне.

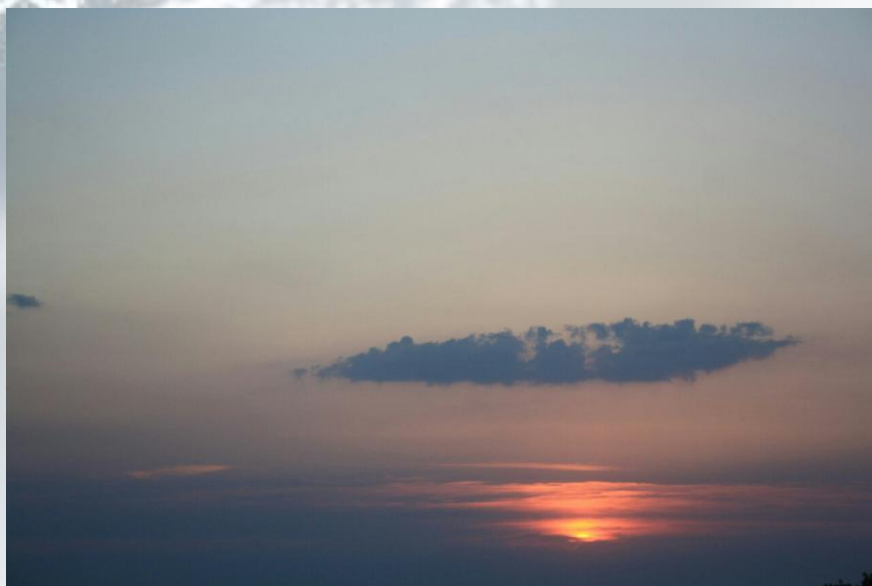
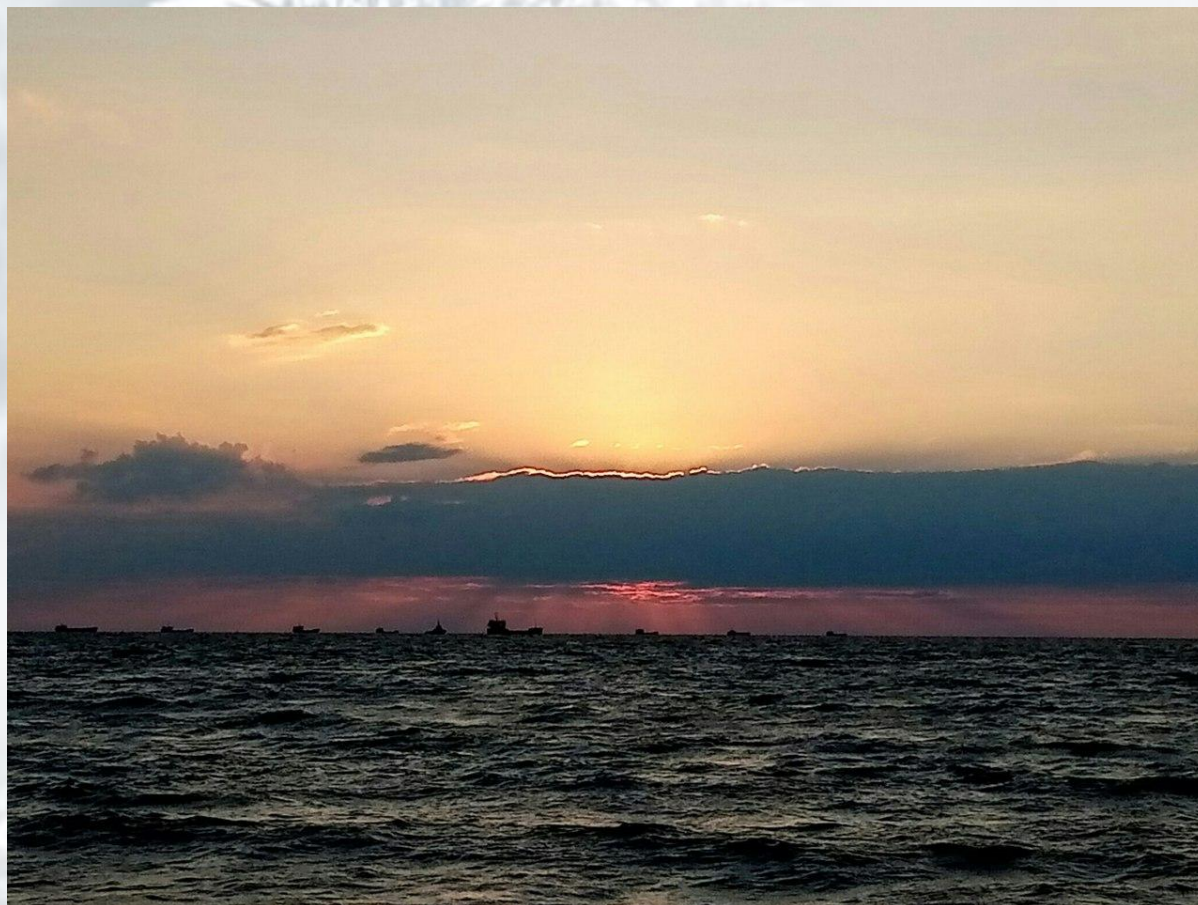








© Jane-Sato.ru



**Екатерина Шулубина, 2 курс ССО**

## Через спорт к красоте!

Как мы знаем, у музыкантов довольно неподвижная работа. Всё время мы находимся в сидячем положении. Поэтому занятия спортом помогают нам, делают нас крепче, выносливее, сильнее. Я сама очень люблю спорт, обычно весной и летом я бегаю и стараюсь заниматься на улице. Также я регулярно занимаюсь гимнастикой.

Раньше я ходила в секцию «Художественной гимнастики» в городе Ковылкино. Сначала было очень тяжело от такой массы нагрузок, занятия проходили каждый день, мы готовились к конкурсам и концертам. Для начала мы бегали, потом делали упражнения на все группы мышц, а затем растягивались, первое время болело всё тело, но потом с каждым разом успехи превышались. Где-то за 3-4 месяца я уже смогла сесть на шпагат, делать колесо, мостик, без помощи преподавателя. Также мы выступали и как черлидеры.

Сейчас я стараюсь не терять форму и делать упражнения и растяжку каждый день. Спорт делает нас только красивее, стройнее и здоровее.



Алина Герасимова, 2 курс ДХО

## Гуляя по лесу

Каждый, кто хоть раз бывал в лесу, слышал дробный звук. Такой звук издаёт дятел, долбя только сухие и заражённые личинками деревья, часто спасая их от гибели. Полезная деятельность этих птиц продолжается круглый год! Никто лучше дятла не очищает лес от вредных насекомых. А где лес — там и жизнь. Вот и получается, что эти красивые и неутомимые птицы очень полезны.



**Виктория Юшкина, 2 курс ОНИ**

## К зиме готовы!

Сейчас идёт зима, время снегопадов, морозных ветров и новогодних праздников... Правда, зиму 2018 года не назовешь снежной, но, в том, что она морозная, сомневаться не приходится. В этой статье я хочу затронуть проблему защиты организма в самое холодное время года.

В зимний период многие люди сталкиваются с такой проблемой, как потрескавшиеся и обезвоженные губы, обветренные кожа лица и рук. Нам на помощь приходят гигиенические помады и бальзамы для губ. Если будете пить много жидкости и употреблять витамины группы В, то нужды в защитных средствах не будет. Но если есть потребность в их применении, то следует соблюдать следующие рекомендации:

1. Выбирайте гигиенические помады и бальзамы, как минимум, с глицерином, а не вазелином.

2. Еще лучше, если это будут средства на основе пчелиного воска.

3. Можно самостоятельно сделать натуральный бальзам для губ. Для этого потребуется половина чайной ложки меда, половина чайной ложки пчелиного воска и 3 чайные ложки персикового масла. Воск растапливают до мягкого состояния на водяной бане и добавляют остальные ингредиенты, дают остыть. Пользоваться можно без опасения. Обветривание – это ухудшение состояния кожи, возникающее вследствие холодов. Результат обветривания – покраснение, потрескивание, огрубение кожи, кожа шелушится, появляются припухлости. Как предотвратить обветривание кожи лица и рук?

Необходимо ежедневное увлажнение. Для увлажнения нормальной и сухой кожи используйте увлажняющие крема. Жирной коже подойдет и крем, и лосьон. Если кожа чувствительная, склонна к аллергии, то выберете средства без ароматизаторов и ланолина. Ничто так не согревает и не защищает руки от обветривания в мороз, как теплые перчатки. Главное, не забывайте надевать их перед выходом на улицу.

Важно! Зимой увлажняющий крем нельзя наносить перед выходом на улицу, а следует делать это примерно за 1-1,5 часа. Можно также нанести крем и после прихода с улицы.

Надеюсь, информация была для Вас полезна :)



Анна Лосева, 1 курс ТО

## С Новым годом!

Зима укутала дома, площади, дороги,  
Предстоящий Новый Год вот уж, на пороге:

Чудеса и волшебство ждут нас впереди,  
Все сбудутся желания: только погоди.

Город праздно украшают, атмосферу создают,  
Чтобы каждый день - как праздник, чтобы был везде уют.

Мишура, шары, звезда, дождик и гирлянды -  
Этим елку украшать будем очень рады!

Верим мы, что этот год нашу жизнь изменит,  
Грусть на радость и любовь быстро переменит.

Я хочу вам пожелать, чтоб на все года  
Желтая Собака счастья принесла.



# С Новым Годом!



Дарья Морозова, 1 курс ВО

## **Зимняя депрессия нам не страшна!**

Многие люди с приходом морозов впадают в тоску и знакомятся с лучшей подругой долгих одиноких вечеров – депрессией. Этот недуг сопровождается апатией к окружающей обстановке и постоянной усталостью. Важно сказать, с депрессией нужно бороться. Я хочу поделиться с вами простыми рецептами душевного здоровья.

Самое главное мыслить разумно и позитивно.

Необходимо находить положительные моменты во всех неприятностях, стараться здраво оценивать поведение окружающих людей и не надумывать того, чего случиться не может.

Сон здорового человека должен составлять 7-9 часов.

Полноценный сон необходим для усиленной умственной работы. Это залог хорошего настроения на целый день.

Обязательно заниматься спортом.

Если нет возможности или времени ходить в спортзал, рекомендую совершать пробежку вокруг дома или зарядку. Закаляться.

Можно обливаться холодной водой по утрам. Начинать закаливаться следует с обливания ног прохладной водой, постепенно понижая температуру. По мере приспособленности задействовать другие части тела.

Правильно питаться.

Питание должно быть сбалансированным. Не нужно принимать пищу на ходу. Не следует объедаться. Из-за этого могут появиться вялость и сонливость, что будет мешать получению знаний. Следует есть чаще, но маленькими порциями.

Больше уделять внимания родственникам и друзьям.

Почаще спрашивайте о самочувствии, здоровье своих близких и сами рассказывайте о том, как провели день. Это поможет отвлечься от плохих мыслей.

Проводить свой досуг в спокойных и приятных занятиях: прогулках на свежем воздухе, прослушивании хорошей музыки, чтении интересных и познавательных книг и т.п.

Дорогие студенты, надеюсь, вам помогут эти элементарные советы. Удачной вам сессии!



**Елизавета Суворова, 1 курс ФО**

## **К зимней сессии готовы!**

Скоро сессия, а значит, всем нам нужны будут силы для каждодневных ночных подготовок. Ну, скажете вы, многого ночью не сделаешь, если не пользоваться различными энергетическими напитками, кофе или не наносить другой вред здоровью. Пожалуй, опровергнуть вашу мысль, и с радостью поделюсь своими тремя способами ночной бодрости!

### **Способ 1.**

Все напитки из баночки можно заменить одним единственным, который содержит много аскорбиновой кислоты и витамина С, который будет заряжать вас долгое время.

Рецепт очень простой:

1 л воды, половинка лимона, мята (по вкусу).

Поставив такой напиток рядом с рабочим столом можно запастись энергией на всю рабочую ночь.

### **Способ 2.**

Второй способ ещё намного проще, чем первый. Всё, что вам понадобится - наличие душевой лейки. Дабы взбодриться нужно просто встать под сменяющие друг друга то холодные, то горячие контрастные струи воды, тогда бодрость на ближайшие час-полтора точно не убежит от вас!

### **Способ 3.**

Третий способ не отличится особой оригинальностью - зарядка, динамичные движения.

Предлагаю вам включить в наушниках крутую динамичную песню и попрыгать под неё, двигаясь в такт музыке. Счастливой вам сессии и хороших оценок на экзаменах и зачётах!



**Эльвира Кильдеева, 2 курс ВО**

## Чистота - залог здоровья!

Всем привет, меня зовут Люба Кирдяшкина. Я ученица 2-ого курса Музыкального училища имени Л.П. Кирюкова г. Саранска. Хочу рассказать о том, как я серьезно отношусь к чистоте и воздуху которым дышу.

Я живу в общежитии музыкального училища. Со мной живут две девочки: Нелькина Татьяна (сольное и хоровое народное пение) и Шестакова Елена (дирижерско-хоровое отделение). Всем нам важно, чем мы дышим и в каких условиях живём. Уборка для нас неотъемлемая часть нашего дня. Я особенно предвзято отношусь к тому, чтобы полы в нашей комнате мыли каждый день, потому что на полу скапливается вся пыль, которой мы дышим. Пыль — это не только некрасиво. Это еще и очень вредно для здоровья. Пыль содержит немало токсинов и тяжелых металлов, и, вдыхая бытовую пыль, мы постоянно поддерживаем состояние интоксикации. А вокалист - это человек, который должен особенно следить за своим здоровьем и, находясь в атмосфере грязи и пыли, он нарушает чистоту дыхания и в какой-то степени наносит дополнительный вред своему профессионализму.

Я считаю, что каждый человек должен соблюдать порядок и чистоту в месте, где он живёт. А человек, который связан с музыкой, должен особенно следить за чистотой воздуха в помещении, где он проводит много времени.



Любовь Кирдяшкина, 2 курс СХНП



## Зимушка зима

Ну, вот и наступила  
Зима зимушка зима!  
Снегами она красива  
И холодами она сильна.

Грянут сильные морозы:  
У детишек мёрзнет нос.  
В это время всё красиво  
И идёт к нам Дед Мороз.

Зиму- зимушку все любят,  
Отмечают Новый год,  
Ёлочку в лесу отрубят,  
Встанут дети в хоровод.

Но заканчивается время,  
И зиме уходить пора.  
Тают все большие сугробы,  
И к нам опять придёт весна.



**Сергей Маркин, 1 курс ОНИ**

## «Неожиданная находка»

Летом мы с мамой и бабушкой часто ездим в деревню, где у нас находится домик с садом-огородом.

В саду, недалеко от яблони, был небольшой участок, где росли одни сорняки. Мы с мамой расчистили этот участок от сорняков, и на освободившееся место решили посадить несколько саженцев смородины. Потому, как известно, что «яблони дружат со смородиной», любят расти вместе, и хорошо плодоносят. Заранее подготовив несколько неглубоких ямок для посадки саженцев, мы затем уехали в город.

Через день мы приехали в деревню с купленными саженцами ягодных кустарников. Подойдя к одной из ямок, мы оцепенели. На глубине ямки лежал небольшой серый колючий комочек, тщетно пытаюсь выбраться наружу. Сбежав в домик за рукавицей, я вытащила ежика из ямки и положила его на травку. Ежик поводит носом из стороны в сторону, не делая никаких попыток убежать, а затем свернулся в клубочек. Посадив ежика в ведроко, чтобы не уколется, я отнесла его в малинник, растущий вдоль изгороди, и выпустила его там. Затем я налила миску молока и, накрошив хлеба, я отнесла ему угощение, поставив поглубже в малинник, подальше от назойливых ворон.

Заглянув вечером, мы обнаружили пустую миску. Видимо, ежику понравилось наше скромное угощение. Таким образом, мы подкармливали нашего питомца до поздней осени, пока не наступили холода.



Юлия Серскова, 3 курс ФО

## О погоде

Погода не перестает удивлять. Самое жаркое лето было 2010 году. За лето произошло много пожаров. Засуха погубила урожай.

Сегодня погода преподнесла очередной сюрприз.

В ночь на 20 апреля выпал снег. Это вызвало бурную реакцию. Интернет заполнили фотографии снеговиков и шутки про Новый год.

У многих жителей 19 апреля, возникло ощущение, что, вопреки законам природы, к нам снова вернулась зима. Метель бушует и в Саранске, и в районах республики. Накануне МЧС России по РМ разослало штормовое предупреждение, в котором сообщало об изменениях погоды - мокром снеге, усилении ветра и понижении температуры воздуха. Сегодняшняя погода, как никогда, подтвердила все прогнозы.



Многие опоздали на работу и в школу. Общественный транспорт был переполнен, большинство таксистов отказались от перевозки пассажиров. Из-за капризов погоды отменено 23 автобусных рейса. Кроме того, на два дня закрыли саранский зоопарк.

Многие горожане в этот день предпочли добираться на общественном транспорте. На остановках были толпы людей. Маршрутки были переполнены людьми.

Несладко! Народу много, все стараются в троллейбус попасть. На своей машине нереально сейчас ехать! Как же хорошо, что я живу близко!

Причиной недавнего снегопада стал мощный южный циклон. Ветер усиливался до 15 метров в секунду, поднялась метель, на дорогах образовался гололед. С 23 апреля, погода стала постепенно улучшаться.



Кстати, зимы стали теплее - можно говорить о глобальном потеплении...



**Людмила Новгородова, 3 курс ОДИ**

## Берегите природу!

Кто из нас не восхищается красотами родной земли, не любит мамушку природу? Например, я черпаю силы и вдохновение именно наслаждаясь прогулками по парку, лесу или вдоль реки.



Но, к сожалению, настоящее время всё больше идёт загрязнение окружающей среды. В атмосферу выбрасываются вредные вещества, фабрики и заводы загрязняют воду рек и озёр отходами, кругом свалки мусора.

В большинстве случаев люди даже не задумываются над этими вопросами. А ведь только мы можем сохранить нашу природу. Это же так просто: выкинуть мусор в контейнер или урну, не бросать бумажки, где попало, не устраивать свалки в лесах. Ведь от загрязнения страдают не только люди, но и животные. Это неправильно! Например, я стараюсь беречь природу.

Когда я хожу с друзьями на пикник в лес, то обязательно тщательно слежу: «Не оставили ли мы ничего лишнего?» А если есть такая возможность, то стараюсь вместе с соседями участвовать в различных субботниках по уборке территории. А также помогаю сажать деревья и цветы на клумбах.

Почему люди позволяют себе загрязнять природу? Почему у них хватает совести не убирать за собой? Я, правда, не понимаю. Неужели им приятно видеть горы мусора, которые оставляют после себя их "коллеги"? Не противно? Природу не жаль?



Печально, что люди не понимают, как важно сохранять природу чистой. Как важно уважать тех, кто приедет отдохнуть сюда после тебя. Наверное, нужно вводить штрафы. И жестко наказывать тех, кто не радует за экологию. А нам - начинать с себя. Давайте спасём природу от вымирания! Ведь она - источник всего на Земле!



**Анна Смирнова, 1 курс ВО**

## Здоровье пианиста

В условиях регулярных занятий на фортепиано может возникнуть ряд проблем, связанных со здоровьем человека. Тогда перед учеником встаёт вопрос, как же избежать возможных неприятностей.

Игра на клавишном инструменте требует принятия позы, схожей с позой машинистки. Часто положение головы вперед и вниз, чтобы смотреть на клавиатуру и руки, и повторяющиеся движения вверх, чтобы смотреть в ноты, становятся причиной неврологической и мышечной боли в шее и спине. Для того, чтобы проблем с этим не возникало, необходимо отдыхать в течение 15-20 минут после каждого часа занятия. Это может быть смена вида деятельности, но в идеале, конечно, небольшая физическая разминка. Также способствует поддержанию и укреплению позвоночных мышц уроки физкультуры, так что немаловажно посещать пары Тамары Ивановны!

Кроме того, тенденция сгибать запястья и выгибать пальцы, сохраняя суставы пальцев/кисти в плоском состоянии, дает чрезмерную нагрузку на мышцы запястья и пальцев. Плюс к тому, из-за постоянного использования большого пальца в позиции ниже кисти, мускулы перенапрягаются, растягивая и связывая разгибающие мышцы пальцев. С этим бороться можно лишь с помощью строгого самоконтроля, слежением за тем, чтобы рука не ощущала дискомфорта во время занятий, ни одна мышца не должна быть «зажата».

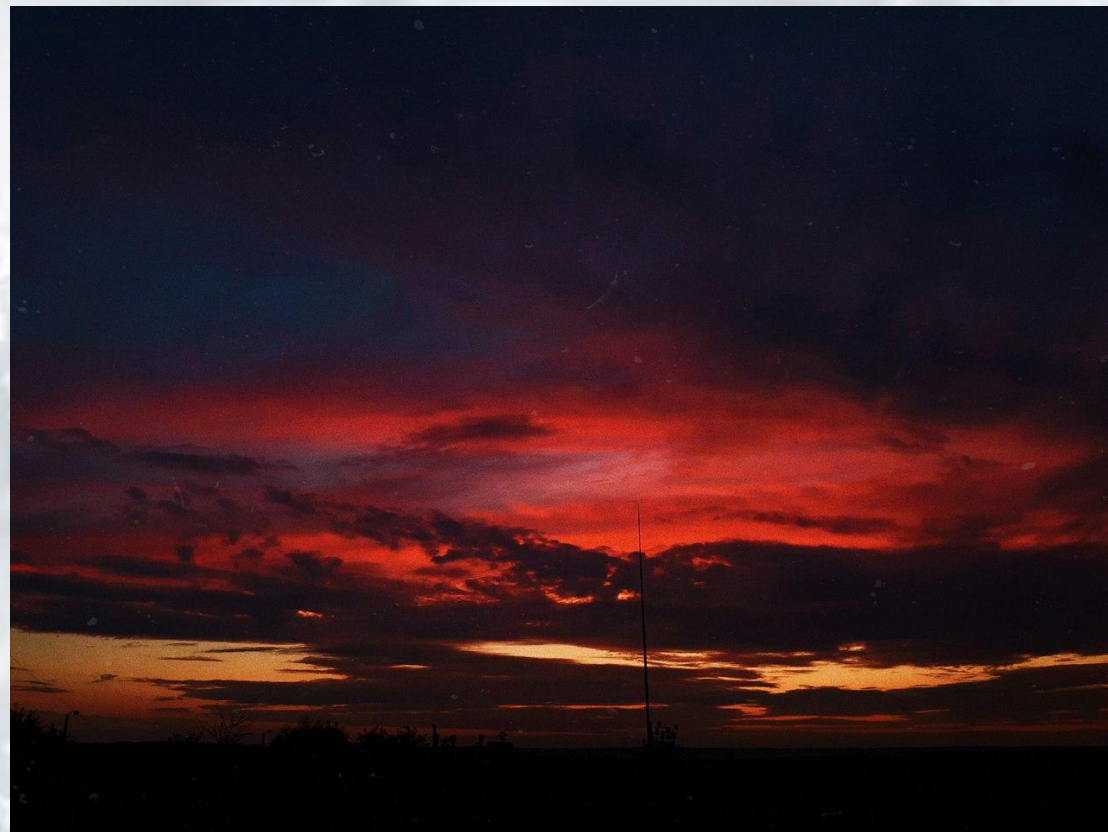
Проблем со зрением можно избежать лишь при регулярных занятиях, не требующих никакого особого оборудования и большого количества времени, для развития глазных мышц.

Для себя я стараюсь придерживаться правил, в результате чего не чувствую никакого дискомфорта, связанного с физическим здоровьем. Важно помнить о том, что профессиональная деятельность просто невозможно при наличии профессиональных заболеваний. Так что контроль своего здоровья – такая же наша работа и обязанность, как и те самые регулярные занятия.

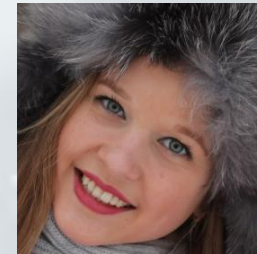


**Кристина Чичерова, 2 курс ФО**

**Красиво!**

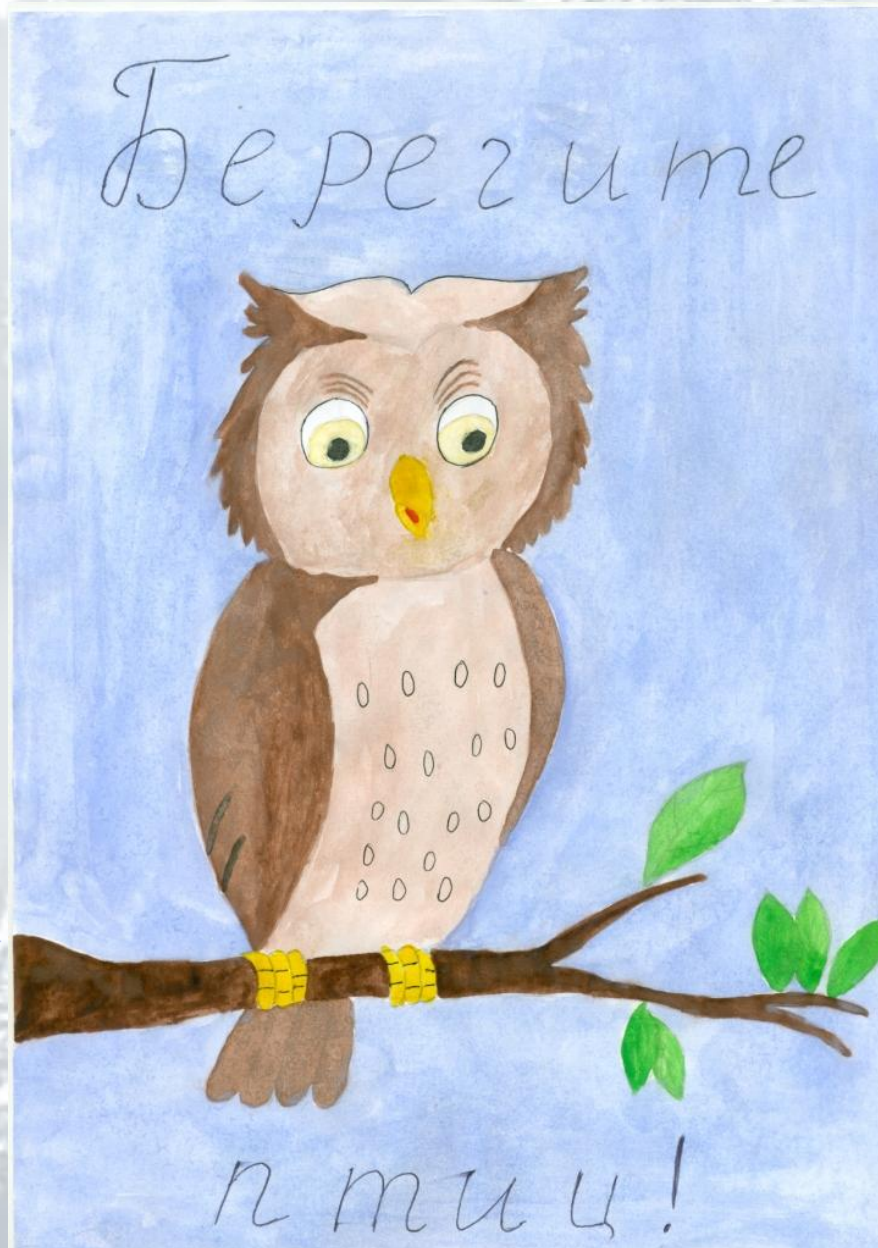






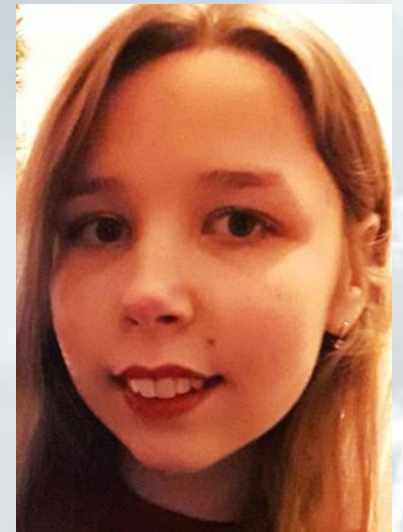
**Анна Арсентьева, 3 курс ОНИ**

**Берегите птиц!**



**Надежда Чинкова, 3 курс ТО**

## Снегири



Полина Кудрявцева, 1 курс ФО

Не губите!



Сергей Маркин, 1 курс ОНИ



Год экологии в России - 2017

ЭКОЛОГИЯ  
2017

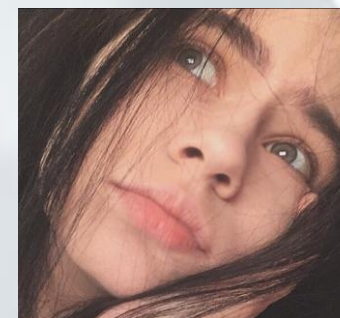


Карина Сотова, 2 курс ТО

## Окружающая среда



Окружающая среда —  
это мы сами.  
Чарльз Пеннетт.



Карина Сотова, 2 курс ТО

**Берегите природу**



**Юлия Панина, 1 курс ОНИ**

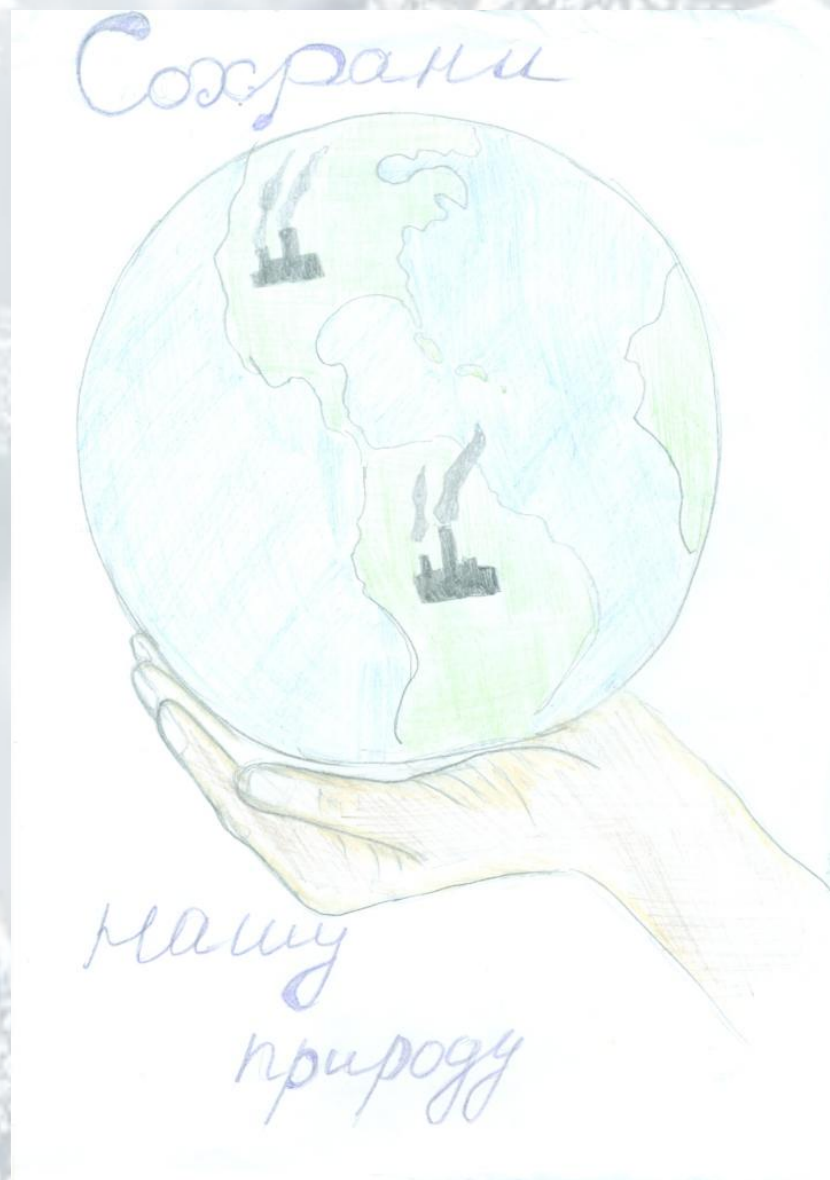
Дерево жизни



Яна Яровая, 3 курс ТО



Сохрани нашу природу



Анастасия Новикова, 1 курс ОНИ

Что выбираешь ты?



Мария Лонскова, 3 курс ОНИ

# Природа



Ирина Воронина, 2 курс ДХО

Берегите природу



Инна Сударева, 2 курс ФО

## Над выпуском работали:



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



**Авторы статей:** Андреева А., Бутусова В., Золотых А., Климов В., Кортин В., Мавлиханова О., Пьянзина Т., Сударева И., Тугушева Л., Шеянова М., Ширманкина А., Шулубина Е., Герасимова А., Юшкина В., Лосева А., Морозова Д., Суворова Е., Кильдеева Э., Кирдяшкина Л., Маркин С., Серскова Ю., Новгородова Л., Смирнова А., Чичерова К., Арсентьева А., Чинкова Н., Кудрявцева П., Сотова К., Панина Ю., Яровая Я., Новикова А., Лонскова М., Воронина И.



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

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

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

**Директор:** Симкина Оксана Евгеньевна

**Телефон:** (8342) 33-30-40



2017  
ГОД ЭКОЛОГИИ  
В РОССИИ