

№ 9, 2016-2017 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 т. +7 937 518 8840

Даже не знаю, что написать про эти фотографии...

Когда на них смотришь, внутри происходит что-то не понятное, одновременно жалость и гнев, за то, как поступают с природой. Назвать этих людей УМными гораздо сложнее, чем вы думаете.

УМ и разУМ! Эти два понятия сильно отличаются друг от друга, хотя эти два слова и имеют общий корень УМ! Способность мыслить ещё не означает того, когда человек просветлён знанием, знанием законов природы, из которой он родился! Как раз примеров действия ума очень много, хватит и того что бы посмотреть на природные проблемы. Именно из-за того, что человек не знает законов природы, он вмешивается в них и со временем это приводит к природным аномалиям. А эти фотографии только малая часть того, что творится в остальном мире. И, что самое удивительное, что если эта катастрофа всё-таки произойдёт, то в ней погибнут и те люди, которые разрушают экологию!

Уже отравлены почти все запасы пресной воды, моря и океаны также на грани. Огромные площади хороших, плодородных земель превращаются в солончаки из-за обильного применения химических веществ в сельском хозяйстве. Также не стоит забывать и про орошения плодородных почв, так как это приводит, через пару лет хорошей урожайности, к бесплодным пустыням. Такое отношение можно найти практически везде, во всех сферах деятельности человека. Конечно же такую деятельность назвать разумной нельзя, так как она, на мой взгляд является преднамеренным вредительством со стороны "ученых", если таковых можно назвать.

Сейчас есть очень много технологий, но они все не в состоянии очистить уже существующие загрязненные водоемы. Но самое обидное то, что загрязнения природной среды не прекратились, а только продолжают увеличиваться. Возьмём для примера Балтийское море. Кроме химии с полей, попадающей в это море с водами рек, с дождями, отходами промышленных предприятий и сбросами канализации, на дне Балтийского моря происходит утечка сильнейших ядов из разгерметизированных контейнеров с химическим оружием, захороненном в морских пучинах после Второй мировой войны.

Можно еще долго углубляться в подробности проблем экологии, но самая главная проблема заключается не в заводах и предприятиях, а в нас самих. Возьмём тот же самый упаковочный пакет. Если не выбросишь ты его в мусорную урну, он будет "летать" по всему городу, а на его разложение потребуется 100-150 лет. А "компанию" ему составят пластиковые бутылки и емкости.

Экология - условия существования человека, животных и растений в какой-либо местности. Это одно из определений экологии. Так давайте сделаем так, чтобы это было действительно место существования, домом, а не какой-то свалкой, где мы сами себя губим.

Все это я к чему, не нужно забывать, где ты живешь, и ради чего. Люби землю. Она не унаследована тобой у твоих родителей, она одолжена тобой у твоих детей.



Андрей Аксенов, студент 1 курса ОНИ



Немного советов

В эпоху 21 века очень часто мы задумываемся о том, как прожить долго и сохранить здоровье. Ученые считают, что нашли ответ на эту проблему. Для того, чтобы жизнь стала более безопасной можно придерживаться несколько простых правил.

Эти правила помогут не только исправить экологическое состояние природы, но и привить людям ЗОЖ. 5 советов жить экологично.

1. Выключайте электрические и бытовые приборы, когда не пользуетесь ими. Это также касается и света. Дело в том, что у многих людей свет в доме включен круглосуточно, или же, некоторые люди, уходя из дома, оставляют включёнными компьютер, телевизор, а это не только безрассудно, но и опасно – ведь техника не всегда так надежна, как хотелось бы.

2. Экономьте воду. Не стоит доводить это до фанатизма, но, согласитесь, совсем не сложно проверять, закрыт ли кран, и не тратить воду без надобности, оставляя кран включенным. Если есть утечка – не стоит с этим тянуть и вызывать мастера, либо разобраться самому. Тратятся огромные ресурсы на очищение загрязненной воды, а также её последующее распределение.

3. Утилизация – хорошая идея. Сдавайте мусор на переработку. Стоит только разузнать, где в вашем городе есть пункт переработки, а в остальном - дело за малым. При переплавке алюминиевой банки затрачивается куда меньше энергии, чем на создание новой.

4. Вместо писем и факса используйте чаще интернет-переписками – это уменьшит расходы на перевозку почты и сократит вырубку леса.

5. Заведите себе велосипед. Конечно, поездки на велосипеде тяжелы на большие расстояния, но для небольших дистанций велосипед – идеальный вариант.

Я пользуюсь этими советами. Считаю их очень нужными и полезными. Придерживаясь этих несложных правил, вы сможете изменить свою жизнь – и жизни многих – к лучшему.



Вера Коротина, студентка 1 курса ДХО

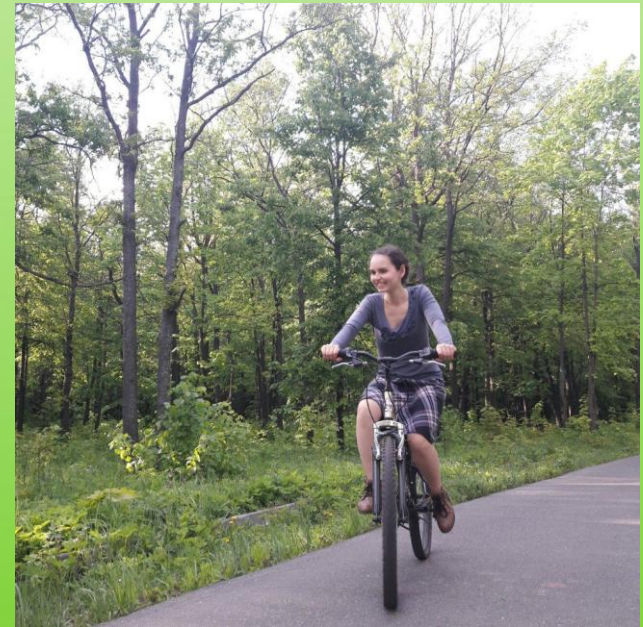




Общайтесь с природой!

Я знаю, что каждый человек должен быть разносторонне развитой личностью и проявлять интерес к другим видам деятельности. Кто-то, будучи программистом, любит выращивать цветы в саду. Кто-то, будучи слесарем, любит петь или играет на каком-нибудь инструменте. Всё это очень здорово, потому, что человеку нужно быть постоянно в движении, в саморазвитии. Выезжая куда-нибудь, мы возобновляем свою энергию. Новые знакомства тоже придают нам позитивные эмоции. Например, каждый может заниматься спортом, если не профессиональным, то хотя бы любительским. Можно выезжать с семьёй на велопробулки. зимой кататься на лыжах и на коньках. Некоторые люди плавают в холодной воде - их называют "моржами". Можно летом поехать в горы и оттуда полетать на самолёте. Это придаёт бурю положительных эмоций!!! Можно заниматься любой деятельностью, помимо своей профессии.

Мне, например, очень нравится время от времени кататься на велосипеде за городом с друзьями или с семьёй. Это улучшает самочувствие, даёт много энергии и сил для творчества, возникают новые идеи, проекты. Мы знаем, что в природе всё мудро устроено. На выездных прогулках хорошо наблюдать за природой, за её устройством и брать себе на заметку.



Мария Нурутдинова, 4 курс ССО

Ах, эти путешествия...

Путешествие – всегда что-то новое и интересное, это встреча с новыми людьми, городами и достопримечательностями. Путешествие всегда дарит новые эмоции и впечатления, оно позволяет отвлечься от повседневной жизни и окунуться в новую другую жизнь, хотя бы на несколько дней.

Каждое лето, а иногда в начале осени, мы ездим на море. Море - это непредсказуемая стихия, море всегда особенное и неповторимое. Оно может быть ласковым и тихим, в ясную погоду с легким ветерком, маленькие волны сверкают под лучами солнца разными цветами. В другую погоду море может быть буйным и свирепым, огромные волны рассекают его бескрайние просторы, оно становится темным, опасным и чужим.

Последние три года путешествие проходит по городам Абхазии. По приезде в Пицунду мне сразу бросились в глаза субтропические растения. Огромные кипарисы похожи на тополя, но удивляют своей необычностью. Пихты, пальмы и другие пышные экзотические деревья и кусты стали для меня первой достопримечательностью этого города. Каждый день был разнообразным: мы могли целый день пробыть в море или смотреть прекрасные пейзажи, а также просто гулять вдоль берега около гор. Самым запоминающимся было как мы всей семьей спускались с горы, так как наш дом находился на горе, к морю в одинаковых жёлтых футболках. Все отдыхающие смотрели на нас как на пионерский лагерь. Это было очень забавно.

Когда мы уезжали из Абхазии, мне стало немного грустно. Ведь я получила там незабываемые впечатления! Я решила обязательно вернуться туда еще раз





Анна Смолякова, студентка 1 курса ТО



Берегите свое здоровье!

Чистая экология это один из аспектов хорошего здоровья, но в наше время она сильно испорчена, поэтому нам нужно заботиться о своем здоровье самим.

В первую очередь, нужно правильно питаться. Здоровое питание – это постоянное поддержание баланса в том, что касается количества, регулярности и качества потребляемых продуктов. Важное условие правильного питания – еда обязательно должна быть свежей. Пища должна быть разнообразной: даже если обедать приходится вне дома. При этом обед должен включать несколько разных блюд. Не стоит игнорировать свежие овощи и фрукты, в которых содержится масса необходимых витаминов и микроэлементов.

Во вторую очередь, нужно заниматься спортом. Например, бегать по утрам. Бег - самый доступный и полезный вид занятия спортом. И самый естественный, для того, чтобы заниматься бегом, не нужно специальное оборудование, или специальное место, такое как спортзал. Достаточно природы и подходящей одежды. Бег полезен для всех органов организма, которые во время бега получают больше крови! Подача к ним кислорода и питательных веществ улучшится, и, соответственно, улучшится очистка от ненужных им отложений и продуктов жизнедеятельности. А всё это сильно повышает здоровье и снижает риск самых разных заболеваний.

Мне хочется поделиться своим режимом дня. Ежедневно 8-9 часов здорового сна. Необходимо больше гулять, так как началась сессия, а это очень освежает и успокаивает. По утрам, врачи советуют кушать плотно и желателно каши, но я не придерживаюсь этого правила, ем мало, но много пью хорошо профильтрованной воды. В обед я нахожусь в училище, поэтому кушаю мучное или салат, но по приходу домой я обязательно съедаю тарелочку вкусного и полезного супа – это мое золотое правило, как говорит моя мама: «Один раз в сутки, суп обязательно должен быть в желудке». На ночь я много не ем, в основном съедаю яйцо всмятку и пью чай. А на выходных обязательно иду в бассейн.



Анна Зверьева, студентка 4 курса ВО

Любовь к природе – это наследственное!

Меня зовут Даша. Я учусь на 4 курсе в музыкальном училище им. Л.П. Кирюкова на отделении сольного и хорового народного пения.

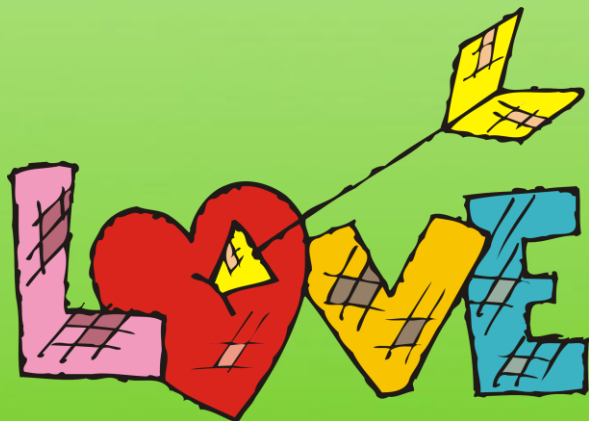
Мы поем песни на различную тематику. Но свое внимание я заострю на теме о природе в моем репертуаре. Объясню почему.

Мой папа работает в отрасли лесного хозяйства уже на протяжении 22 лет. С самого раннего детства мне прививали любовь к природе и защите окружающей среды. Я часто с папой ездила в лес. Пока он работал, я гуляла по лесу и наслаждалась тихой и живой природой. Папа научил меня сажать питомник маленьких сосенок, ухаживать за муравейниками, проверять возраст деревьев, а еще рассказывал, как правильно уберечь лес от пожара. Мы каждый год сажали деревья, убирали мусор в лесах и мастерили скворечники.

Поэтому для меня природа, это не только красота и свежий воздух, это часть моей жизни. Когда я наблюдаю за природой, моя жизнь становится гармоничнее, состояние спокойнее, а душа счастливее.

В моем репертуаре есть песни о природе и одна из них называется «Тополя». Распевая эту песню, я думаю о своей деревне, о своем доме, который окружен тополями, и о своем детстве. Я пытаюсь передать людям то ощущение тихой и живой природы, спокойное состояние гармоничное с ней.

Я считаю, что мы, музыканты должны доносить до людей образ нашей прекрасной природы, побуждать людей ценить и оберегать окружающую среду.



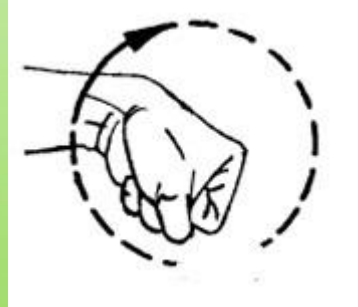
Дарья Лапшаева, студентка 4 курса ВО

Несколько слов о здоровье рук музыканта

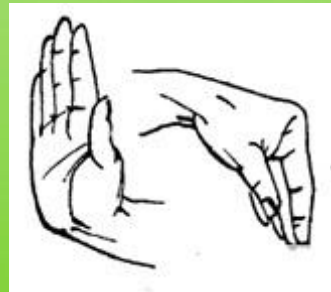
Будучи студенткой струнно-смычкового отделения, я все чаще убеждаюсь, насколько трудна профессия музыканта. Ведь очень многим студентам и профессиональным музыкантам не понаслышке знакомы такие проблемы, как усталость, мышечные перенапряжения, боль – начиная от шеи и спины и заканчивая пальцами рук. Хорошо, если это пройдет к вечеру и не оставит следа на здоровье музыканта, но, к сожалению, в некоторых случаях это может закончиться весьма и весьма плачевно, вплоть до ухода из профессии. Чтобы этого ни с кем не случилось, в этой статье я хочу порекомендовать, перед занятиями на инструменте, сделать несколько несложных упражнений, которые разогреют аппарат и позволят заниматься любимым делом без какого-либо дискомфорта и лишних «зажимов». Данный комплекс поможет повысить подвижность пальцев, увеличить их силу, а также позволит предупредить профессиональные заболевания суставов. Эти упражнения будут полезны не только скрипачам, но и всем инструменталистам.

Каждое упражнение следует выполнять (стоя или сидя за столом) от 10 до 20 раз. После каждого упражнения расслабьте кисти и пальцы, встряхните ими. В конце комплекса сделайте массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

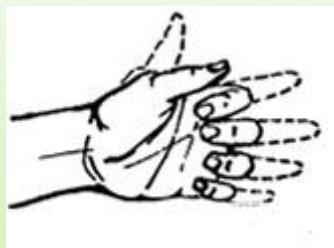
Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистями вправо, а затем влево. 10-20 раз в каждую сторону.



Сгибать и разгибать кисти рук — вверх-вниз.



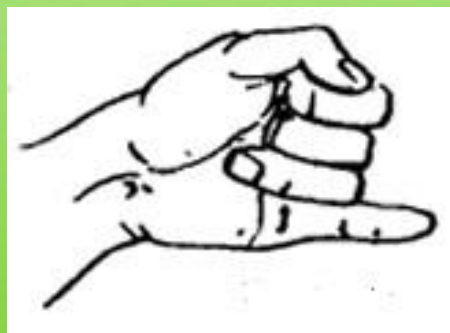
На счет 1 — с силой сжать пальцы в кулак, на 2 счет — растопырить их в стороны.



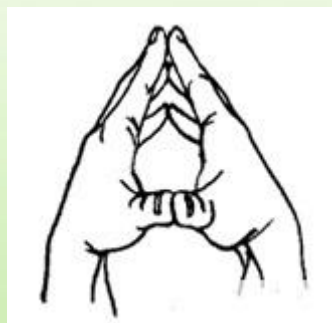
Выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево.



Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следите за тем, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.



Прижать пальцы кистей рук друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами, не отрывая их друг от друга.



Захватив правой рукой кончики пальцев левой руки, медленно потянуть их. Сменить руки.



После выполнения упражнений сделайте легкие потряхивания кистями, затем потрите друг о друга ладони, погладьте пальцами кисти поочередно с наружной и внутренней стороны.



Татьяна Ларькова, студентка 4 курса ССО

Берегите природу!

Ранее люди не думали о загрязнении окружающей среды, но сейчас тратят большой труд, чтобы восстановить былую красоту природы. Загрязнение природы является весьма актуальной на сегодняшний день. Проблема о загрязнении касается всех городов России.

Я живу в Мордовии. Мне 16 лет. Я учусь в Саранском музыкальном училище им. Л.П. Кирюкова. Когда я ездила с родителями отдыхать в деревню Авгуры на озеро, которое в простонародье называется «коряжник», я обнаружила то, что во всех углах Коряжника валяется мусор. Я не понимаю, как можно там - где ты отдыхаешь, дышишь чистым воздухом - выбрасывать мусор и не чувствовать мучений совести. Чтобы предотвратить загрязнение окружающей среды, необходимо людям ценить и уважать природу, не выбрасывать везде мусор. Ведь мы не понимаем, сколько вреда наносит нашей общей для всех природе одна брошенная бутылка! Забота о природе должна быть заложена в сознании общества, поэтому уже с ранних лет так важно экологически воспитывать детей. Подрастающему поколению необходимо говорить о том, что нужно заботиться о природе, без природы человек погибнет.

Заботясь о природе, мы заботимся о себе, о своем здоровье, о своей красоте. Наше будущее поколение имеет право дышать чистым воздухом, пить чистую воду, наслаждаться ее красотой. И мы не вправе забирать у них эту возможность. И я хочу, чтобы мои дети росли в благоприятных природных условиях. Я призываю людей к тому, чтобы люди берегли наш окружающий мир, потому что все в наших руках.

Чтобы из природных райских уголков не превращалось ужасная помойка.



Елена Шестакова, студентка 1 курса ДХО

Чайный гриб в домашних условиях

В данной статье я хотела бы рассказать о таком напитке, как чайный гриб. Думаю, немногие о нем знают, и я хотела бы поделиться личным опытом выращивания и применения чайного гриба в домашних условиях.

Этот гриб внешне напоминает медузу, поэтому его еще называют «чайной медузой». Чайный гриб – живой организм, он также дышит, питается и даже размножается. Размножение происходит таким образом: если хорошо ухаживать за грибом, вовремя менять настой, не давая закисать грибу, то он будет расслаиваться, и на его поверхности образуется тонкая прозрачная пленка (примерно через 3-4 недели) и от него будут отделяться «детки». Достаточно аккуратно снять пленку, положить в новую банку со сладким чаем. Ни в коем случае нельзя резать на две половины взрослый гриб или отделять от него кусочки, т.к. гриб- живой организм.

Обычно для приготовления 1 л напитка я делаю стакан заварки из черного чая, затем готовлю подслащенную воду (1 столовая ложка на 1 л), т.к. сверху гриба нельзя всыпать сахар, он может погибнуть. Заливать нужно только охлажденной кипяченой водой.

Таким образом, данный напиток настаивается 3-4 дня, и когда на поверхности настоя появляются мелкие пузырьки, он начинает «шипеть», напоминая газировку, то тогда чайный гриб готов к употреблению.

По вкусу чайный гриб сладковатый, напоминает лимонад. К тому же этот чудесный напиток обладает целебными свойствами: он содержит необходимые для организма аминокислоты, аскорбиновую кислоту, витамины группы В и сахарозу с глюкозой.

Особенно хорош грибной чай в жаркое время года – летом, он прекрасно утоляет жажду. Я пью чайный гриб уже 3 года. Мною замечено, что он снимает усталость, тонизирует, дает энергию. А ведь это так важно музыканту, быть в тонусе и передавать свою положительную энергию залу.

Пейте чай и будьте здоровы!



Юлия Серскова, студентка 2 курса ФО



«Зелёный мир»

Бог прощает и люди прощают. Природа не прощает никогда.
В. Гёте

Поселок Кадом, в который мы часто приезжаем семьей, находится на границе Рязанской области и республики Мордовия. В основном наш маршрут лежит через лесные массивы, даже территории заповедника. Мы едем проселочными дорогами, а не по федеральной трассе, чтобы сократить время поездки на пару часов, и благодаря этому нам открываются необыкновенно красивые пейзажи. Я очень много раз проезжала мимо лесных зон по пути в деревню. Стоит немного углубиться в лес, и вы увидите, что там полно мусора: пластиковых бутылок, пакетов и других предметов. К слову, если вы не знали, пластик в почве разлагается до 500 лет, а в воде и того больше; полиэтилен и консервные банки – около 100 лет.

Еще 10-12 лет назад в тех лесах, мимо которых я так часто проезжаю, можно было встретить медведей, волков, кабанов, лосей, оленей и многих других зверей. Сейчас они, конечно, водятся где-то в глубине леса, в самой глуши, куда человек пока не добрался, но их осталось крайне мало. Очевидцы (проживающие в поселке Кадоме) рассказывали, что в походе за грибами встречались лисы, лоси, белки, барсуки, глухари. В наше время их не найдешь, даже если будешь весьма усиленно искать. Животные опасаются людей. Также ведется вырубка деревьев, незаконная охота и браконьерство, мусор свозят прямо на опушки леса, прокладывают дороги.

Меня очень волнует эта проблема. Мне жаль наблюдать, как в течение долгих лет природу оттесняют всё дальше и дальше; как человек по-хозяйски распоряжается ею, словно эти когда-то чистые реки, вековые сосны, дубы и ели, звери и птицы – принадлежат ему. Для нас весь живой «зеленый мир» стал средством, а не целью...

Именно поэтому я заинтересовалась глобальной экологической организацией Гринпис, которая была создана в 1971 году в Канаде. Она объединяет между собой 47 стран Европы, Азии, Америки, Африки и Тихоокеанского региона. Её возглавляет Общее собрание членов (General Assembly), которое собирается один раз в год и выбирает Правление Гринпис Интернэшнл. Также у Гринпис имеются свои принципы: это независимость, ненасильственность и протест действием. Меня привлекло то, что у этой организации действительно важная миссия, которую руководители стремятся исполнять. Например, существует огромное количество природоохранных проектов: «Безъядерное будущее», «Возобновляемая энергетика», «Сохранение лесов», «За чистые реки», «Сохраним Арктику» и т.д.

Я считаю, что Гринпис – очень нужная и полезная организация, особенно сейчас. В наше время экология страдает: убивают животных ради меха, озера иссушают, реки загрязняют, сбрасывая в них отходы. В городах ситуация еще более

ужасная. Подумайте, чем мы дышим: бензина, различных испарений, углекислого газа и вредных веществ в воздухе стало больше, чем кислорода. Человечество развивается, создает новые технологии, машины, компьютеры и оборудование, но забывает о том, как важно сохранить окружающую среду.

Гринпис призывает вас быть человеком, который любит и уважает свой дом, страну, планету. Вы не сорите в собственной квартире, не оставляете гнить мусор в своем подъезде или в своей комнате. Так почему же вы иначе относитесь к лесам и рекам, что вас окружают? К улицам своего города? Научитесь видеть и понимать вашу взаимосвязь с природой. То, что вы сохраните сейчас, — останется в наследство вашим детям и внукам.



Анастасия Чучина, студентка 2 курса ФО

Мои друзья – победили!

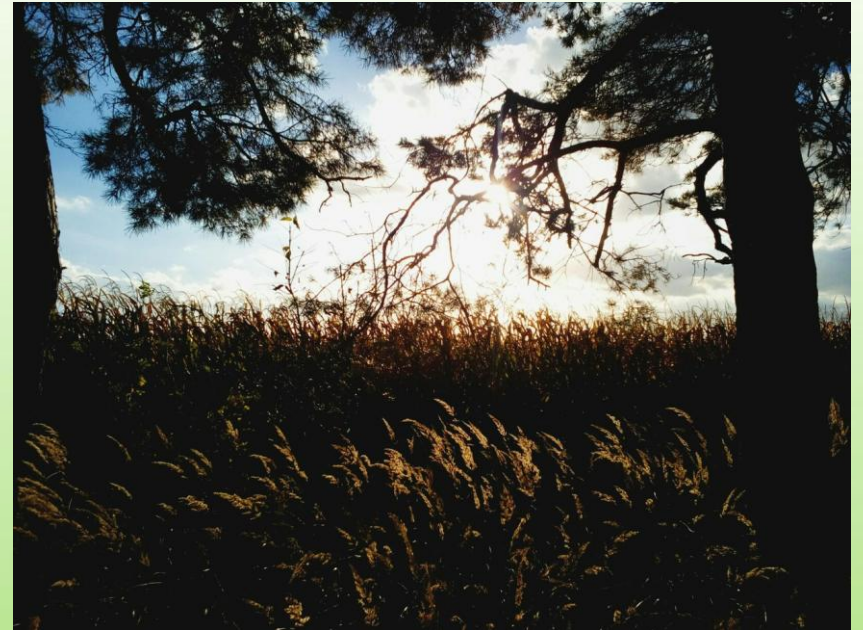
С 24 по 30 апреля 2017 года в городе Санкт-Петербурге прошел заключительный этап всероссийской олимпиады школьников по экологии. За победу боролись 227 участников из 64 регионов России. Победители и призёры заключительного этапа олимпиады без вступительных испытаний принимаются в государственные и муниципальные образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования. Победителям и призёрам всероссийских олимпиад школьников присуждаются премии для поддержки талантливой молодёжи в рамках приоритетного национального проекта «Образование».

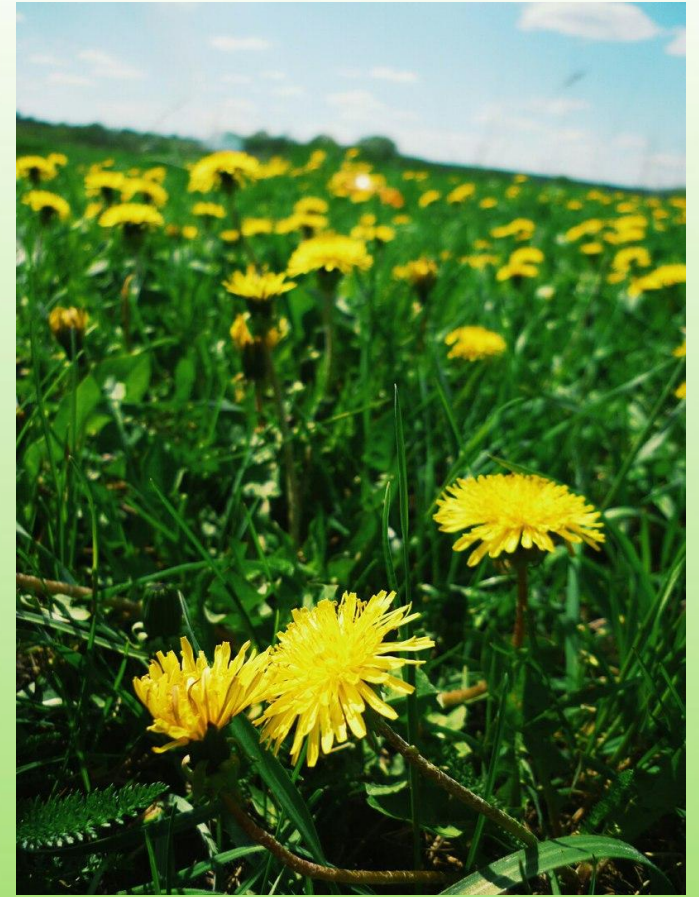
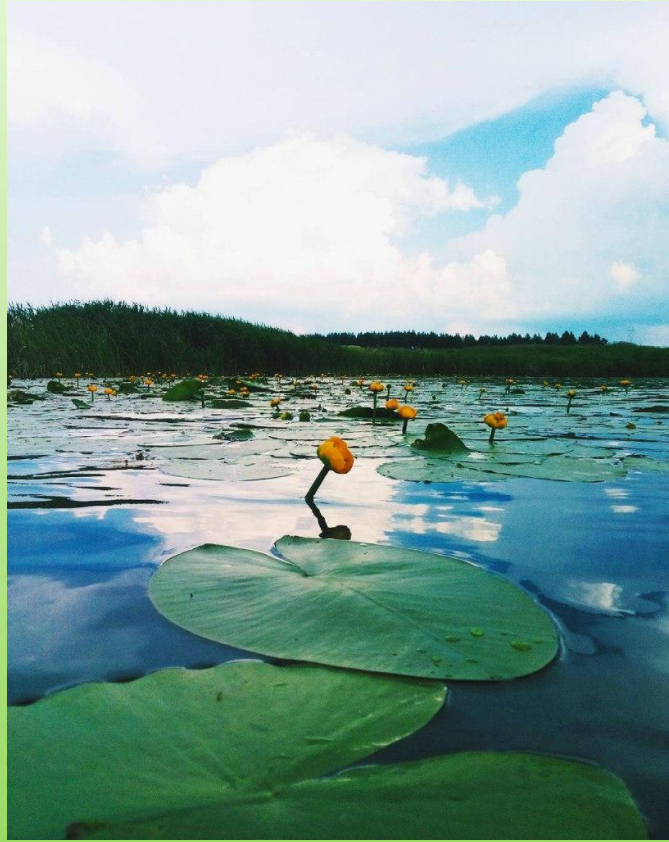
Нашу республику на этой олимпиаде представляли ребята с лицея для одаренных детей, в котором я училась, и показали высокий результат. Ученицы 10 класса - Гришина Ульяна и Могилевич Анна - стали победителями, а мои бывшие одноклассники - Зубанкова Алина, Богатырев Евгений и Сетьева Кристина стали призерами олимпиады. Их готовили лучшие педагоги нашей республики: Келин Евгений Александрович (учитель года 2014), Спиридонов Сергей Николаевич (кандидат биологических наук). Ребята выбрали профессию эколога, и в этом году выпускники могут поступить в лучшие ВУЗы страны. Я очень рада, что в нашей республике немаловажную роль играет экология, что есть ученики, которые неравнодушно относятся к экологическим проблемам и прикладывают усилия для их решения. А самое главное, что мы до сих пор сохранили дружеские отношения и поддерживаем между собой контакты. Экология – хорошая основа для здоровой дружбы!

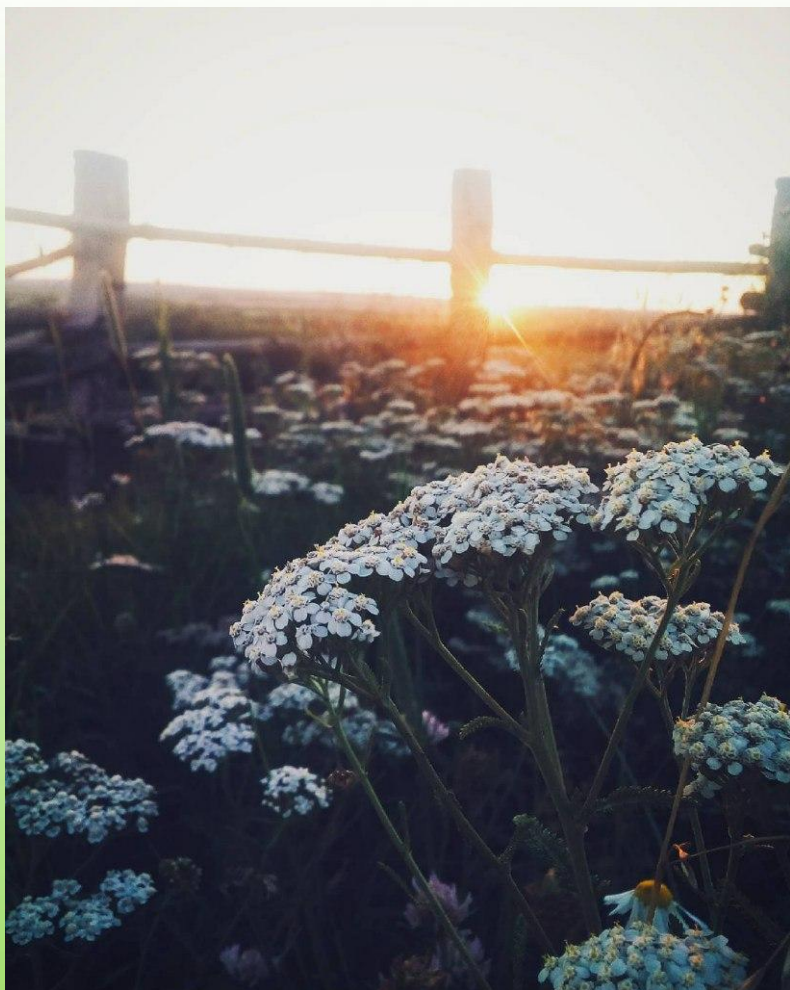


Лидия Сорвачева, студентка 2 курса ДХО

Красота вокруг!







Екатерина Росланова, студентка 1 курса ДХО



Восход над водой



Наталья Штырняева, студентка 2 курса ДХО



Шиповник



Полина Кондалова, студентка 1 курса ВО

Над выпуском работали:



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



Авторы статей: Аксенов А., Коротина В., Нурутдинова М., Смолякова А., Зверьева А., Лапшаева Д., Ларькова Т., Шестакова Е., Серскова Ю., Чучина А., Сорвачева Л., Росланова Е., Штырняева Н., Кондалова П.



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

E-mail muzuch@moris.ru

Официальный сайт: www.kiryukov-smu.ru

Директор: Симкина Оксана Евгеньевна.

Телефон: (8342) 33-30-40



2017
ГОД ЭКОЛОГИИ
В РОССИИ