

№ 13, 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 т. +7 937 518 8840

«Лесные ванны»

С приходом осени и весны число простудных заболеваний увеличивается в несколько раз. Концерты совсем не дают времени болеть нам - музыкантам, поэтому обязательно нужно проводить профилактику для организма.

Многие знают о целебных свойствах деревьев, но не все слышали о таком понятии, как «лесные ванны». Таким методом исцеления уже много лет используются в Японии. В его основе – нахождение человека в лесной или парковой зоне, где воздух насыщен целебными фитонцидами.

Деревья воздействуют на людей по-разному: одни уменьшают энергетику человека, другие – подпитывают, третьи – нейтральны.

Ярко выраженные подпитывающие свойства имеют сосна и вообще все хвойные, дуб, чуть меньше клен, береза, а также рябина, акация. «Отъем» энергии присущ иве, тополю, осине, каштану, черемухе. Большинство деревьев нейтральны или почти нейтральны к человеку. На самом деле дело вовсе не в энергии, а в веществах, которые постоянно выделяются в воздух от дерева и как они влияют на самочувствие человека, и если мы указываем что дерево "отнимает" энергию это совсем не означает, что оно отрицательно влияет на человека. Например, черемуха успокаивает, она полезна, но при длительном нахождении рядом с этим деревом Вы почувствуете упадок сил, поэтому прогулки по рощам тополей, осины, черемухи лучше проводить на ночь.



Если у Вас понизился тонус, силы пришли в упадок, а завтра специальность, то рекомендуется контактировать с «энергичными» деревьями, приблизившись к ним на расстояние около 40 см. и постоять возле них минут 50 – 60. Сосну даже рекомендуют к посадке на дачном участке, если у Вас есть хронические заболевания. Также те, кто страдает различными заболеваниями органов дыхания, могут «принимать» лесные ванны в сосновом бору. Сосновый воздух значительно облегчает состояние таких больных. Однако замечено, что при гипотонии находится долго зимой (например, на лыжной прогулке) среди сосен нежелательно – возможно понижение артериального давления, а вот летом, наоборот, моцион в сосновом лесу гипотоникам полезен.

Если вы рассеяны, путаете названия произведения и их авторов, то Вам может помочь березовая роща. Листья березы, особенно в июле выделяют много полезных веществ, кстати, в это время происходит их заготовка.

Ель снимает усталость и раздражение. Лиственница обладает противовоспалительным действием.

Считается, что каштан прогоняет тревогу, помогает при бессоннице, успокаивает.

Разумеется, каждый из нас индивидуален, поэтому, чтобы найти «свои» деревья, надо посоветоваться с авторитетным целителем или травником или просто чаще выбираться на природу в лес и наблюдать за реакцией своего организма на прогулки по разным лесам.

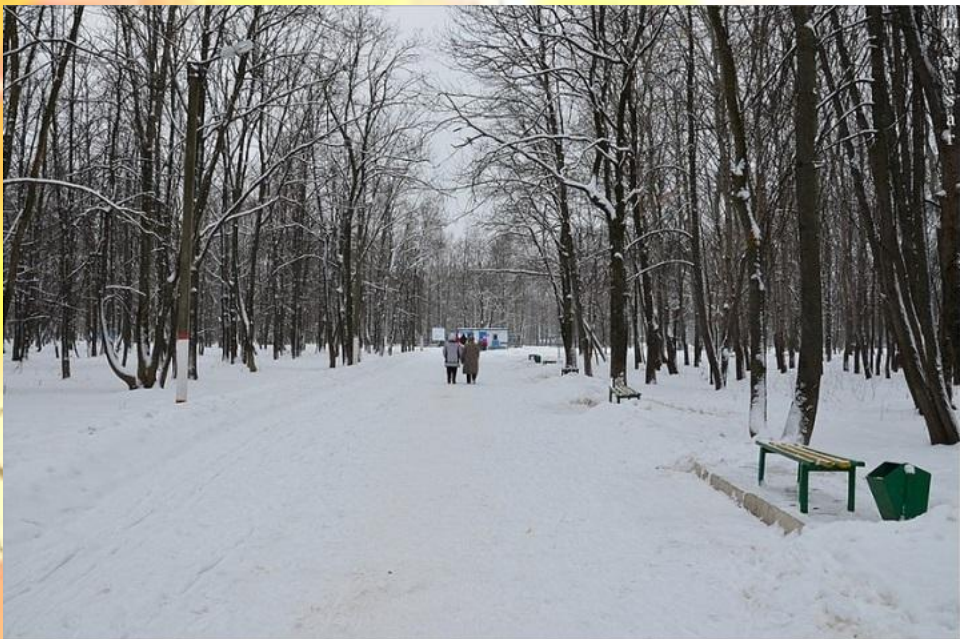


Анна Арсентьева, 3 курс ОНИ

Лесопарк

В нашем городе есть место, где летом всё вокруг зелёное, бегают ёжики, белки и другие зверушки, там можно гулять с собакой, с детьми, там всегда очень тихо и спокойно, и красиво. Весна в этом месте кажется особенной благодаря листикам деревьев. Осень тоже прекрасна, ведь идти и шуршать упавшими листиками с деревьев бесценно, ну а зимой тут можно неплохо изваляться в снегу. Это место принято называть "Лесопарк" (Ленинский парк, или Огаревский парк), там всё волшебно, каждая травинка, каждый кустик, каждое дерево как будто бы живое, неподалёку есть речка, места чтобы отдохнуть всей семьёй. Свежий воздух - вот что самое главное в этом месте! Советую всем, кто еще там не был, обязательно посетить его!





Алексей Шевараков, 1 курс ОДИ

Звуки зимнего леса.

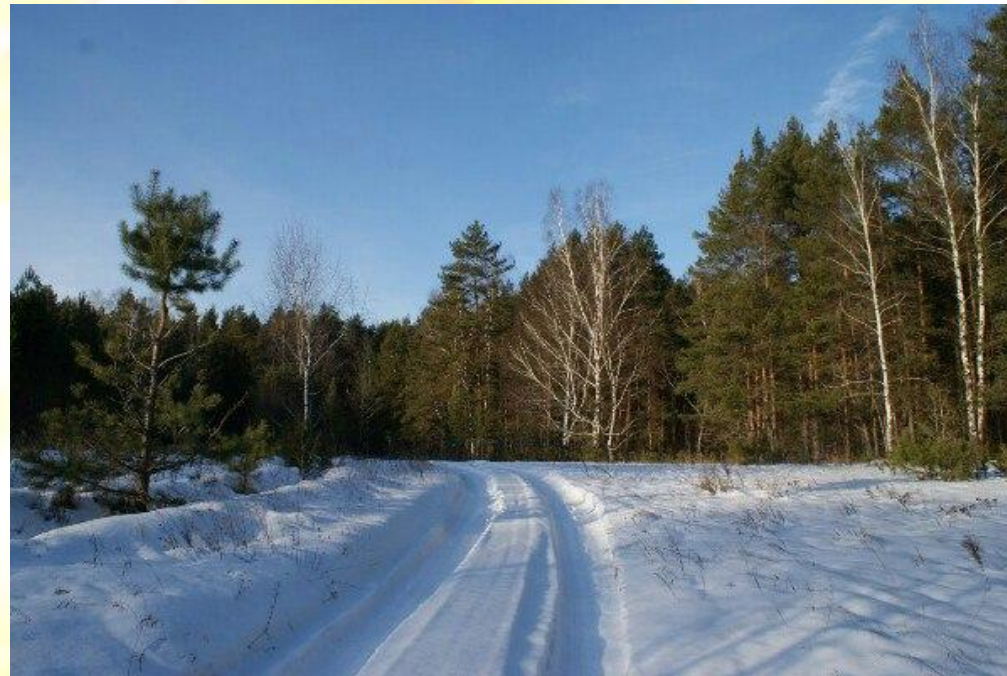
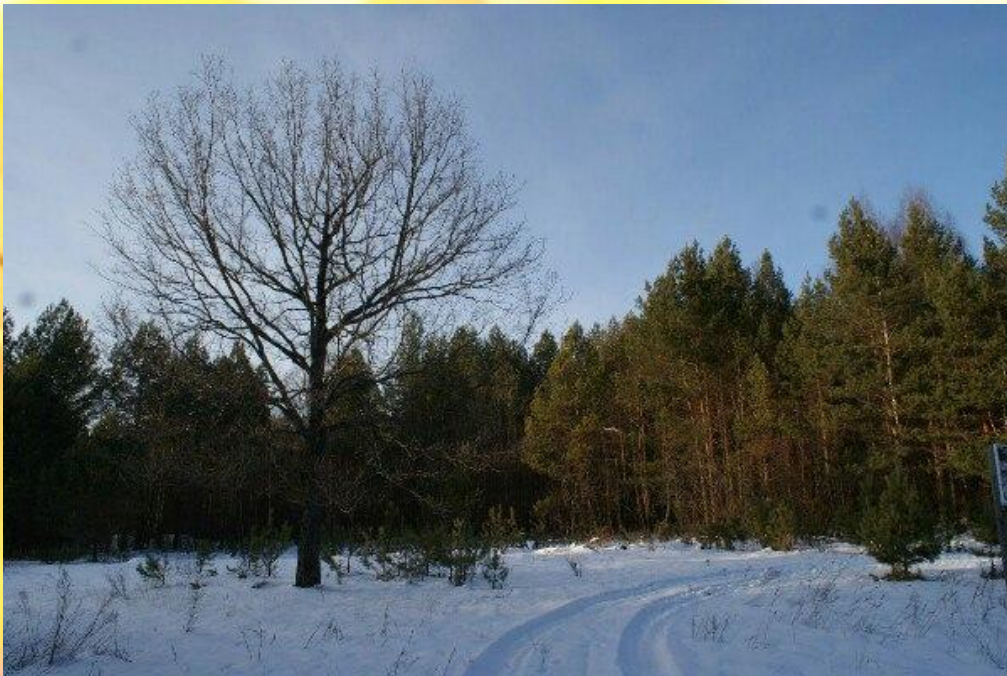
Какое чудо оказаться в лесу и наслаждаться его красотой, впитывать в себя его природную энергию! И как прекрасно, что сохранились ещё нетронутые человеком уголки природы. Для меня таким местом служит кардон лесника на Дубовом озере в национальном парке "Смольный".

Летом лес полон красок и звуков, а что же зимой?

А зимой нетронутость леса особенно заметна. Белый, искрящийся снег, который, увы, редко сейчас увидишь в городе, слепит глаза. Снег хрустит под ногами, создавая тихую музыку плавного движения. Но стоит замедлить шаг, остановиться на опушке... Тишина! Но лес не молчит, не спит... Вздыхая, скрипят сосны. Они покачиваются от мороза. И вдруг стук, снова и снова. Дятел. зимой найти пропитание гораздо сложнее. И снова треск, это белка. В разных кладовочках запасы, которых должно хватить до весны.

Зимний лес полон жизни. И не всё доступно человеческому глазу и уху. Но, к сожалению, человеку доступно сделать так, что нечем будет любоваться, не к чему будет прислушиваться! Сможем ли мы сохранить это чудо для наших детей и внуков, все зависит от НАС!





Василиса Сорокина, 1 курс ФО

Весеннее солнце

Весна! После холодной зимы оттаивает не только природа, но и человеческая душа! Все ждет весеннего тепла и греется в первых лучах щедрого солнца.

Для меня наступление полноправной весны всегда связано с появлением первоцветов. С детства я наблюдала это чудо в лесу национального парка «Смольный». Как только просыхали лесные тропы, я с родителями отправлялась на прогулку по весеннему лесу.

Сначала на оттаявших пригорках появляются скромные, но такие теплые цветы мать-и-мачехи.

Спустя несколько дней, палитра весеннего леса оживляется фиолетовым цветом сон-травы. Удивительно нежный цветок, любящий опушки соснового леса, встречает нас легким поклоном своего бутона и, как будто, просит нас не рвать его!

Все больше пригревает солнце! У деревьев набухают почки. Если прийти в лес через неделю другую, то нас поразит разнообразие цвета. Но большего всего меня всегда поражали огромные поляны пролесков. Эти нежные цветочки, как капельки весеннего неба. Глубокий синий цвет его бутончиков сливается в одно большое озеро! И кажется, что сейчас они дружно зазвонят от легкого дуновения ветра и польется небесная, чистая музыка весны!

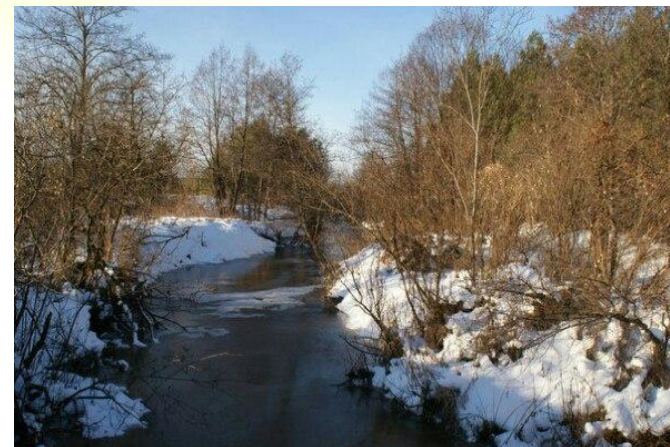
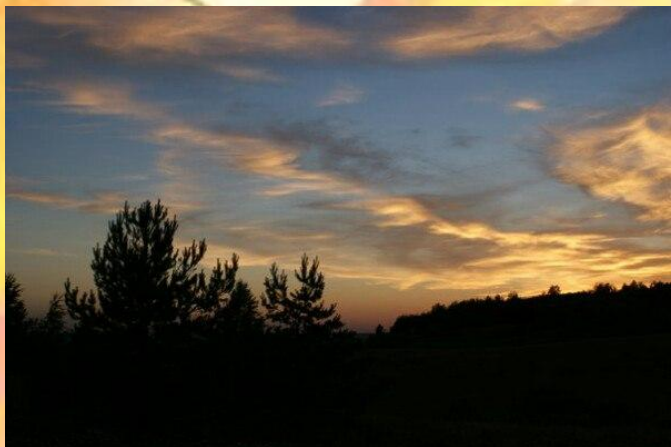
И вот в начале мая наступает пора ландышей. Нежный цветок, настоящее чудо природы, радующий наш взгляд своей утонченностью и непорочностью.

Белоснежный ландыш на полянке
Россыпью расцвёл среди травы,
И на нём как бусинки на нитке
Засверкали капельки росы.
Ландыш - символ нежности и мая
Юной непорочной красоты,
В нём играет солнце, излучая,
Тонкий аромат проснувшейся весны,
Он цветёт, овеян свежим ветром,
И умытый утренним дождём,
Весь пронизан и теплом и светом,
Красота природы воплотилась в нём.



Борис Афанасьев

Созерцая всю эту красоту, я с детства знала, что надо беречь эти чудеса природы. Каждый из этих цветов попал в Красную книгу. И все это «благодаря» людям, у которых так и тянется рука сорвать прекрасный цветок. В преддверии года экологии в нашем национальном парке был разработан специальный маршрут тематической экскурсии «Первоцветы». Она включает в себя знакомство с весенними раннецветущими растениями. Посетители узнают о многообразии растительного мира национального парка «Смольный», о том, что происходит с растениями в весенний период, какие растения называются первоцветами. У участников экскурсии есть возможность более близко и конкретно ознакомиться с миром раннецветущих растений и наблюдать их в природе.



Василиса Сорокина, 1 курс ФО

Осень – не беда!

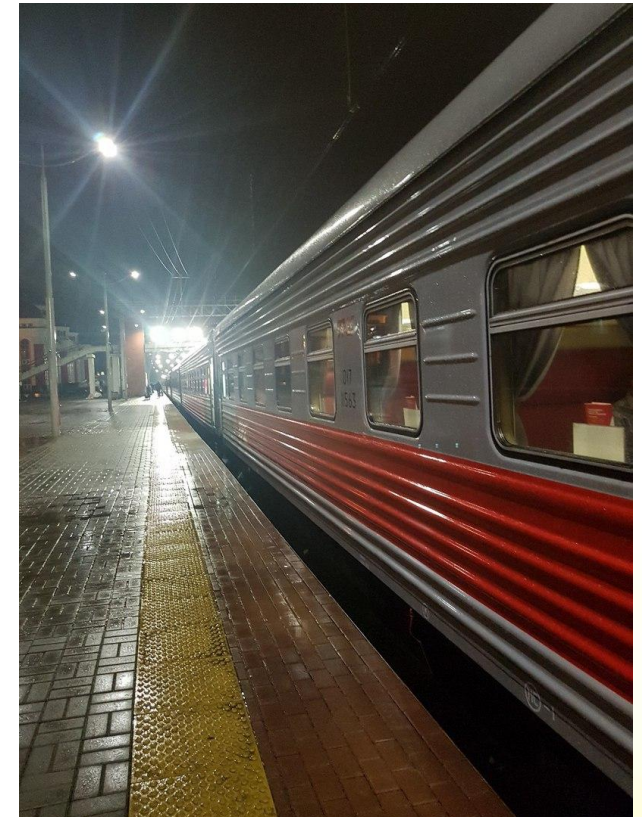
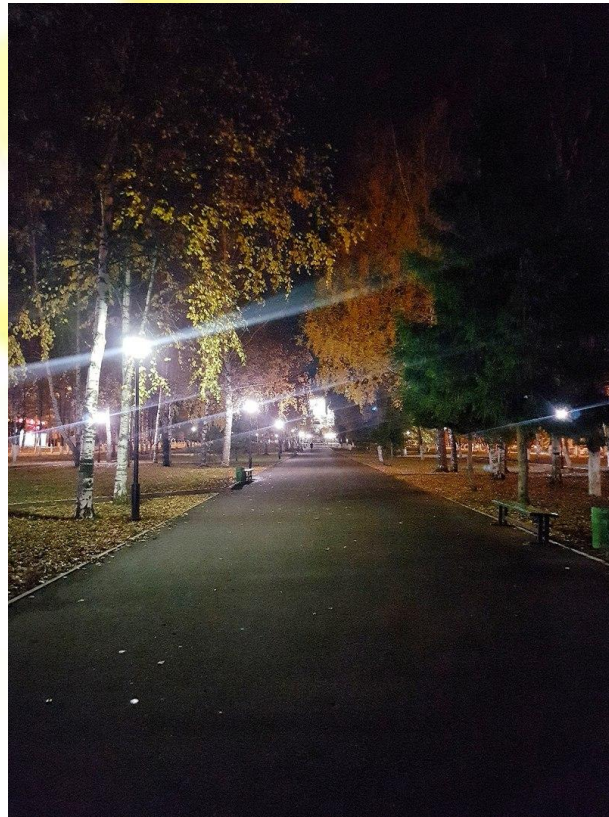
"Пахнет осенью. А я люблю российскую осень. Что-то необыкновенно грустное, приветливое и красивое. Взял бы и улетел куда-нибудь вместе с журавлями (Антон Чехов)"

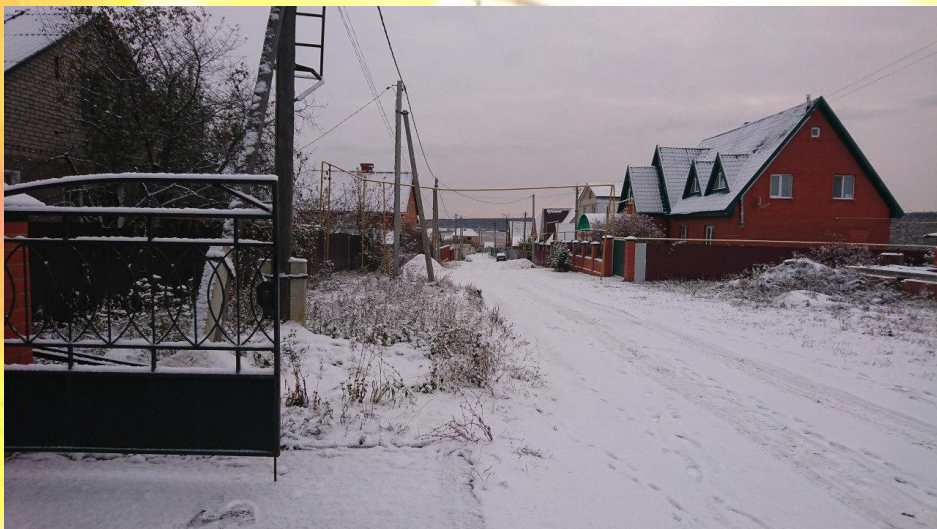
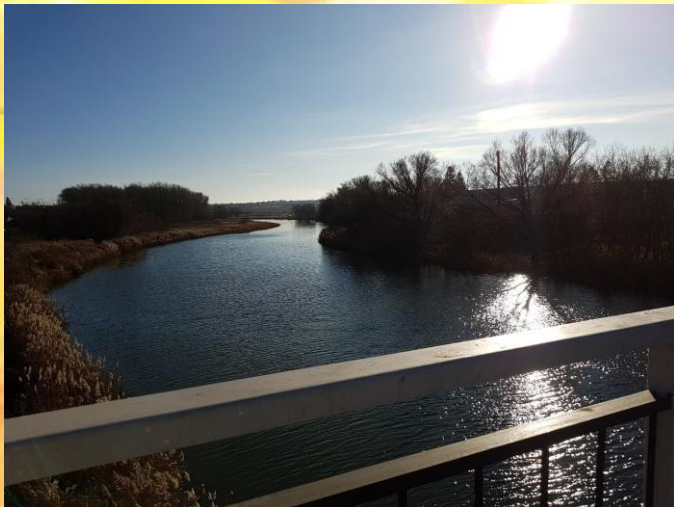
Осенью всегда легко думается, и вечность, забыв время и пространство, теряет напряжённость мысли, и что-то тихое и печальное льётся в душу.

Мне кажется, это самая уютная пора, когда можно закутаться в одеяло и читать интересную книгу, приготовить что-то вкусное или просто заварить чай и остаться дома, наблюдая как кружится листва и капли дождя летят в окно.

В это время года люди становятся добрее, начинают ценить тепло и даже находят свою любовь.

Любите осень и себя в ней.





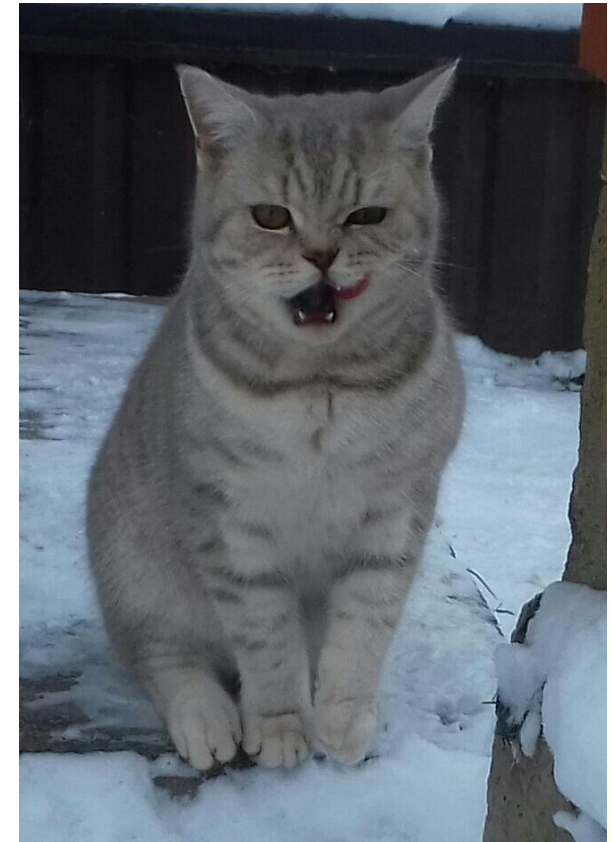
Юлия Суркова, 3 курс ОНИ

Ральф

У меня дома живет кот, зовут его Ральф, породы прямоухий Британец. Ему 1 год и 7 месяцев. Он очень пушистый, весёлый. Когда я его первый раз увидела, он был очень маленьким, свободно помещался в ладошку. Я уже подумала, что он какой-то миниатюрной породы. Однако в течение несколько месяцев, он стал активно расти и постепенно набирать в весе.

Ральф очень активный и добрый кот, который очень любит поспать. Когда он был чуть поменьше, он целыми днями спал, просыпался только вечером и начинал озоровать. Но вскоре он отучился от этой привычки и стал обычным котом.

Ральф вырос очень артистичным котом. С самого раннего детства, мы заметили в нем «цирковые» способности. После этого мы начали учить разные кувырки, перевороты, с чем он очень легко справлялся.





Эльнара Ямбушева, 1 курс ДХО

На заметку

На основе передач про экологию, природу и окружающий мир, я узнал много полезного материала для размышления, с которым хочу поделиться.

Огромный вклад в уничтожение климата нашей планеты вносят сжигание ископаемого топлива - то есть угля. С его помощью производят электричество. Это дешево привычно и очень вредно для окружающей среды. Какие альтернативы? Для примера возьмем Исландию. Это крошечная северная страна производит 85% энергии чистым безуглеродным способом. Правда ей немного повезло, поскольку 65% этой энергии поступает из геотермальных источников в недрах земли, при этом одни только испанский гидроэлектростанции производят так много энергии, что ее даже получается продавать. Да, в Исландии дорого, но кто сказал, что всё должно быть дешево как в Китае. Как раз дешевый китайский импорт и оборачивается абсурдом выбросом углерода при производстве и перевозке. Этот принцип нам тоже нужно перебороть. Осталось решить вопрос сохранения энергии, чтобы ее можно было накапливать впрок.

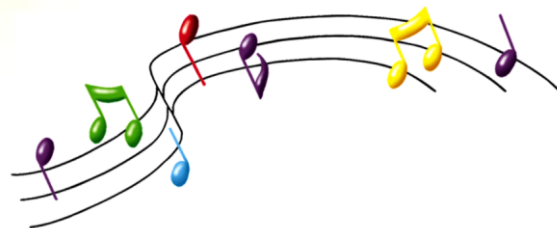
Но если мир движется в сторону электромобилей, которым нужно хранить электричество в мощных аккумуляторах, это проблема тоже будет решена.

Главное двигаться в правильном направлении, искать новые практически неисчерпаемые источники энергии. К примеру, почему бы не добывать ее прямо из Космоса. Солнце могло бы обеспечить население Земли практически бесконечными энергетическими возможностями. К 2030 году японское космическое агентство планирует построить систему спутников SBSP, их разместят на высоте 39000 км над экватором, то есть на орбите Земли, чтобы собирать солнечный свет и посылать его на наземную станцию в виде лазерного луча. Два таких спутника способны обеспечить энергией около миллиона домов, и вот мы сократили выбросы парниковых газов на 25 %.

Перешел бы я на такой способ потребления энергии?

Думаю, что да, ведь рано или поздно, все то, что мы потребляем закончится. А при нынешних условиях - скорее всего рано. Только от меня это не зависит, но в совокупности - да, от всех. От каждого человека на земле, от его взгляда на мир, от его воспитания. Я не хочу оставлять после себя мусор, разрушения, пожары, грязь, ведь именно это потом перейдет к твоим детям и внукам.

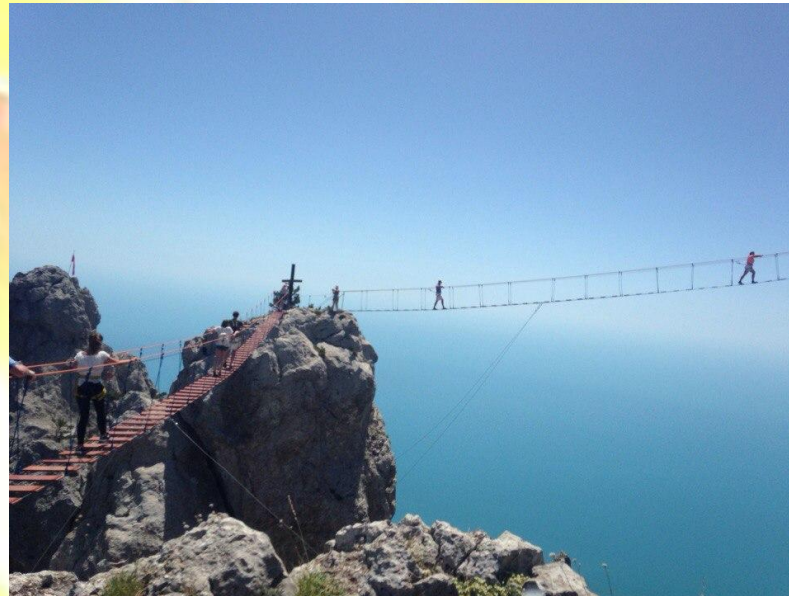
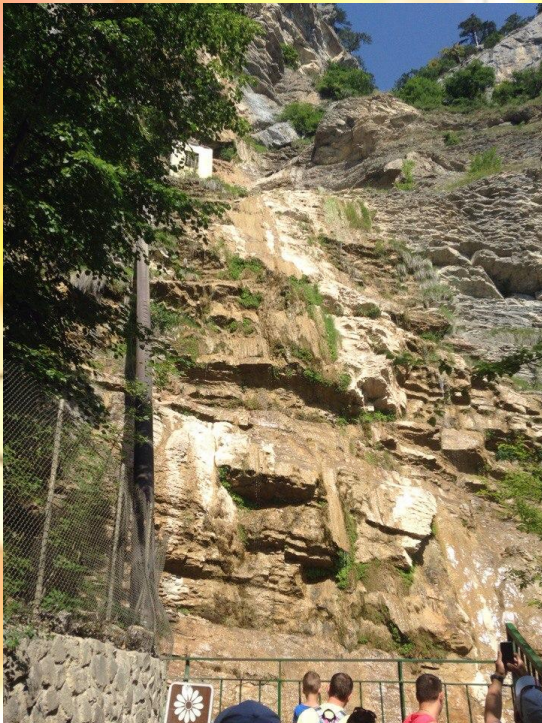
Люби землю. Она не унаследована тобой у твоих родителей, она одолжена тобой у твоих детей.



Андрей Аксенов, 2 курс ОНИ

Ялта

Каждый год моя семья старается съездить на море, морской воздух очень полезен для здоровья. Всегда мы посещали города Краснодарского края, но в этом году мы решили съездить на полуостров Крым, в Ялту - замечательный курортный город, расположенный на черноморском побережье. На полуострове более сотни природных мест, славящихся своей красотой и необычностью. К сожалению, я не смогла посмотреть все памятники природы, но мне посчастливилось посетить Ялтинский горно-лесной природный заповедник и посмотреть вблизи на гору Ай – Петри (самая высокая точка Крыма 1234 м.). В заповеднике находится эколого-просветительский объект водопад «Учан-Су», что в переводе с крымско-татарского означает «летающая вода», самый высокий водопад Крыма (98,5 метров). Наиболее эффектно он смотрится во время ливней и снеготаяния. К сожалению, я попала туда летом, когда водопад практически полностью пересыхает. На горе Ай – Петри есть навесные лестнички, по которым можно пройти от одного зубца горы к другому. Я, как любитель экстрима, тоже прошла по ним. Мне очень понравилась природа Крыма, там очень красиво, с удовольствием бы съездила туда снова. Я люблю путешествовать, особенно в те места, где города с другим климатом и с другой природой, ведь это так необычно и интересно. Желаю всем посетить полуостров Крым, это здорово!

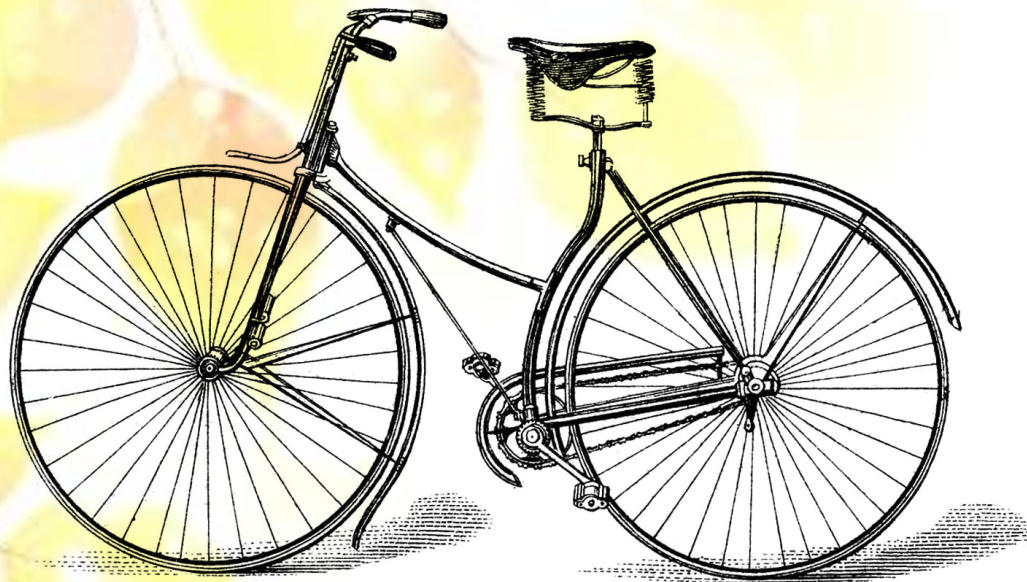


Лида Сорвачева, 3 курс ДХО

Велосипед – это стиль жизнь!

Всем привет! Я Кондратьев Даниил, студент первого курса отделения духовых инструментов. Я хочу рассказать вам, как я провожу свободное время от учебы. Обычно в выходные дни, я утром с друзьями катаюсь на велосипеде. Мой маршрут составляет практически весь город. Сначала я еду в лес, затем в Центр города, оттуда на Юго-Запад и Химмаш, а после возвращаюсь домой.

В лесу свежий воздух, он помогает здоровью. Сам велосипед - это экологически чистый транспорт, который не оставляет за собой вредные выбросы в атмосферу и очень укрепляет организм. Как говорит пословица "Любишь кататься, люби и саночки возить" - за велосипедом нужно ухаживать, быть аккуратным, не кидать его, подтягивать цепь, накачивать колеса, подтягивать гайки. Когда велосипед становится грязным, его обязательно нужно помыть. Мне очень нравится прогулки на велосипеде, советую всем попробовать - это очень полезно! Я всех призываю вести здоровый образ жизни и беречь природу!



Даниил Кондратьев, 1 курс ОДИ

Здоровье музыканта

Существуют определенные советы и правила по поддержке здоровья человека, но сегодня я хотела добавить несколько пунктов о том, как поддерживать здоровье музыканту. Меня как музыканта, очень заинтересовала эта тема, ведь часто мы не задумываемся об элементарных вещах, а они вредят нашей профессиональной деятельности.

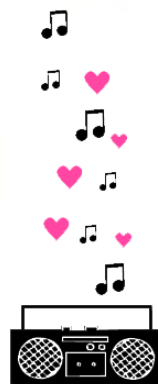
Вокалисты: в холодную погоду нужно в первую очередь закрывать горло, т.к. связки очень боятся холода. Так же не стоит злоупотреблять сладким, орехами, семечками, цитрусом. Все это неблагоприятно влияет на связки.

Пианисты: в первую очередь нужно беречь пальцы и кисть руки. Не стоит таскать очень тяжелые сумки, пакеты, есть риск растянуть руку. На уроках физической культуры так же нужно быть предельно внимательным: при игре с мячом можно выбить руку. Наши преподаватели по физической подготовке, конечно же, всегда нас предупреждают о мерах предосторожности, но часто мы их просто не слышим, думаем, что со всем справимся сами, ведь мы же «профессионалы» в волейболе или баскетболе. Не подводите себя! Не думаю, что с растянутой рукой или выбитым пальцем вы сыграете прелюдию Баха или ноктюрн Шопена. Так же нельзя переигрывать и перенапрягать руки, они тоже должны отдыхать.

Духовики: На духовых инструментах всегда задействованы легкие. Следовательно, их нужно беречь. Каким образом? В первую очередь - не курить! При курении уменьшается объем легких, а значит, вам тяжелее будет брать в них воздух, в таком случае, игра на инструменте превратится в пытку.

Многие курят из-за того, что чувствуют себя «круче», из-за того, что не могут бросить эту вредную привычку, из-за «стажа» и тп. Но только задумайтесь! Сколько проблем эта привычка может вам принести! Ведь в училище мы пришли, чтобы реализовать себя как музыканта, исполнить свою мечту, а вы губите не только свое здоровье, но и разрушаете свой путь к заветной цели.

Это лишь небольшая часть о тонкостях нашей профессии. Будьте внимательны к себе и к своему организму. В конце концов, именно от нас зависит наше будущее, так давайте не будем губить наше здоровье!



Дарья Рязанцева, 2 курс ДХО

Как вести здоровый образ жизни?

Каждый из нас хочет жить долгой и счастливой жизнью, а для этого необходимо крепкое здоровье, которое поможет нам прожить долгую жизнь.

Я, Калашникова Кристина, студентка 1-го курса отделения «Сольное хоровое и народное пение». Я веду здоровый образ жизни. Несмотря на то, что я музыкант, это никак не мешает мне заниматься спортом. Я всегда стараюсь уделять больше времени на своё здоровье. Мои правила просты. Ежедневно, в любое время года (кроме зимы) я бегаю, и каждый раз я увеличиваю свою дистанцию. Бег помогает похудеть, укрепить мышцы, а также иметь красивую фигуру.

Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо знать несколько правил:

- 1) Избавиться от вредных привычек
- 2) Правильно питаться
- 3) Следите за своим здоровьем

Если вы будете соблюдать эти лёгкие, но важные правила здорового образа жизни, то вы проживёте долгую и счастливую жизнь. Потому что, здоровье - это важнее всего.



Кристина Калашникова, 1 курс СХНП

«Пришла золотая осень»

Пришла золотая осень -
Началась осенняя пора
Мне это нравится очень,
Но наступают холода.

Солнце землю уже не греет:
То дождь идёт, то снег.
На улице скорей темнеет,
И не часто слышен детский смех.

Но осени шаги неумолимы,
Ведь ею избран новый фаворит;
Пройдет она, и хлад оков незримых
Биенье жизни всюду утишит.



Сергей Маркин, 1 курс ОНИ

«О природе...»

Для каждого природа – что-то разное:
Чужое, безобразное, прекрасное.
Ведь каждый создает своё видение,
И редкими бывают совпадения.
Природа для людей – важный источник,
Где почерпнуть ресурсы можем точно.
Привыкли всё мы без ограничений брать,
Вот только не умеем отдавать.
Природа делится всем тем, чем может,
И мы должны, ведь это же не сложно.
Нам нужно экологию беречь,
А гордостью мы можем пренебречь!



Дарья Морозова. 1 курс ВО

Экология города

Я живу в городе Саранске. Это очень красивый город. В городе много новостроек. Саранск много раз занимал первое место по чистоте. Много скверов, парков, зеленых насаждений. Но не все так прекрасно в городе.

В Саранске очень много заводов и предприятий. Это создает большие проблемы.

Заводы и предприятия: ТЭЦ-2, «Резинотехника», «Медпрепараты», «Ламповый завод» и т.д. выбрасывают в воздух много дыма, отходов от производства. Это загрязняет и отравляет воздух. Загрязняется атмосфера. Из-за этого создаются проблемы со здоровьем людей: заболевания верхних дыхательных путей, заболевания суставов, рак и другие.

Для очищения воздуха создаются различные улавливатели. Создается обратное водоснабжение на «Резинотехнике», «Центролите», «ТЭЦ-2» для очищения и экономии воды. Создаются различные устройства, очищающие атмосферу от дымов и газов.

Меня очень волнует эта проблема, потому что этой мой город, в котором я родилась и живу.

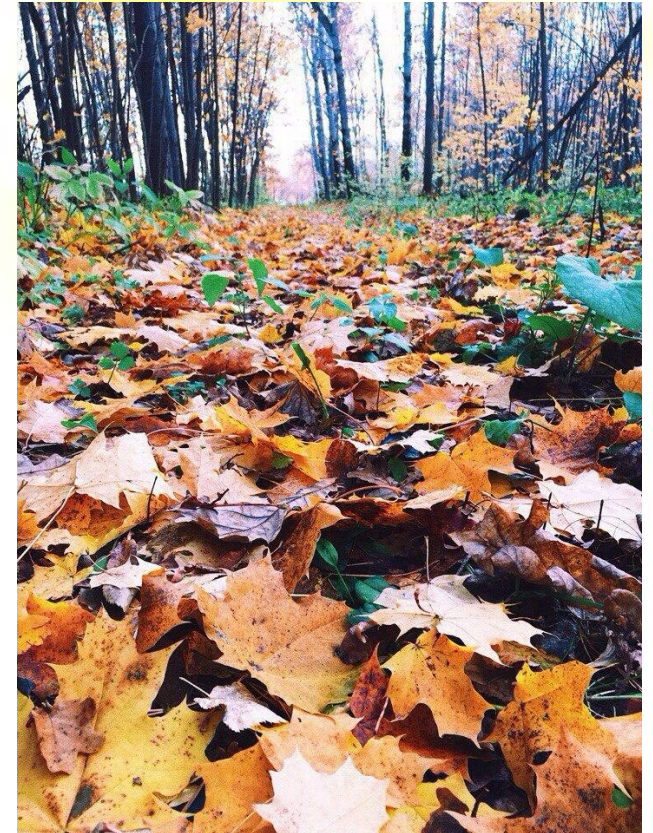
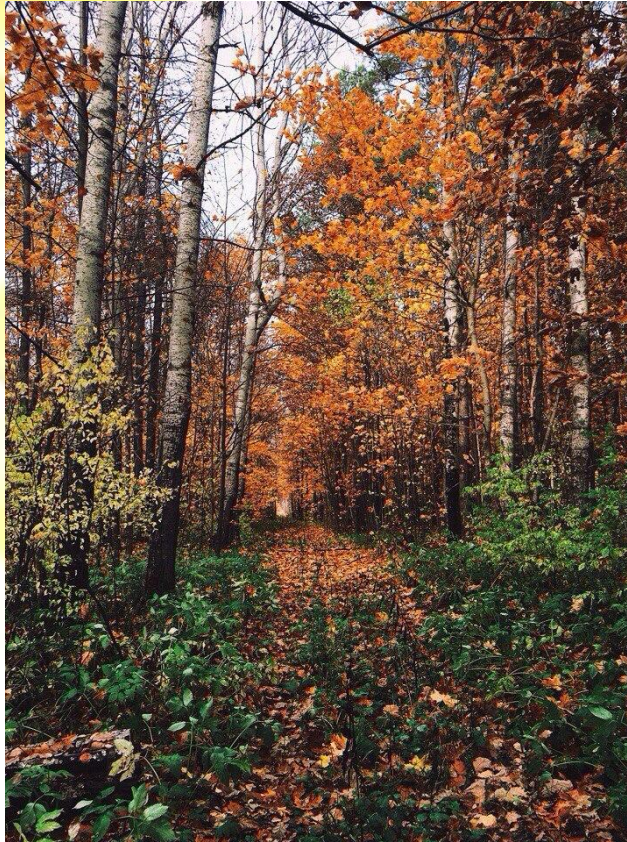
Охрана природы дело сложное. Но каждый человек может помочь природе, например, посадить дерево, озеленить населенные места, соблюдать чистоту.

Охрана природы – дело всенародное. Это забота всех и каждого человека в отдельности!



Надежда Чинкова, 3 курс ТО

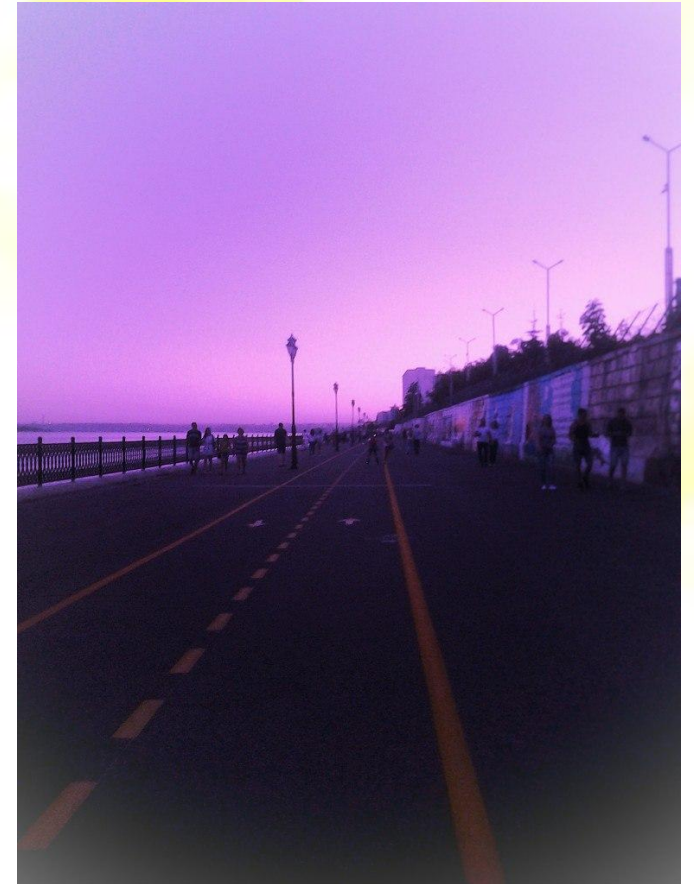
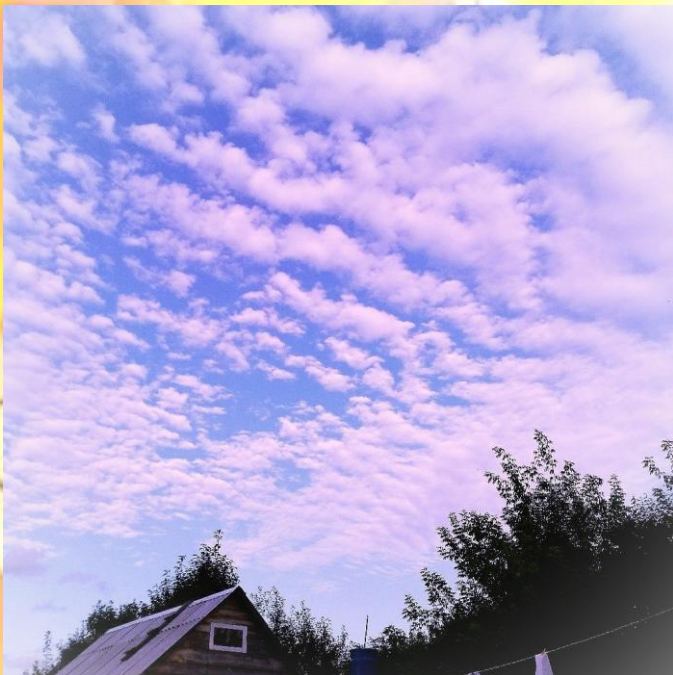
Осенний Первомайск

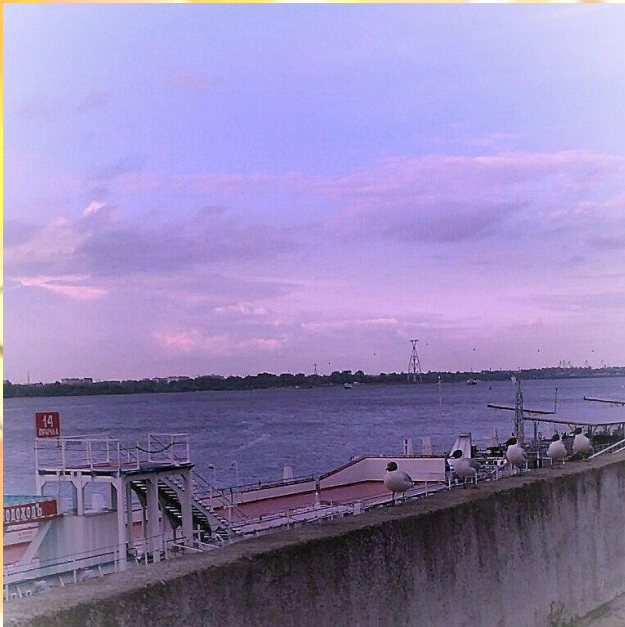




Андрей Аксенов, 2 курс ОНИ

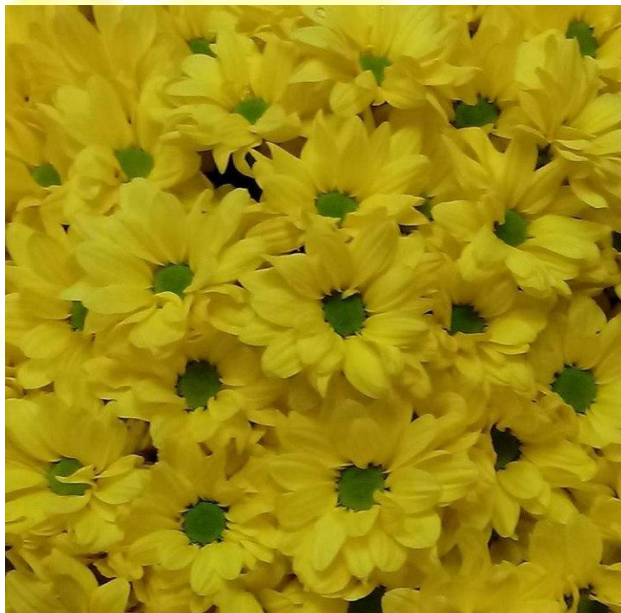
Нижний Новгород и Саратов – очей очарованье!





Диана Лушенкова, 1 курс ДХО

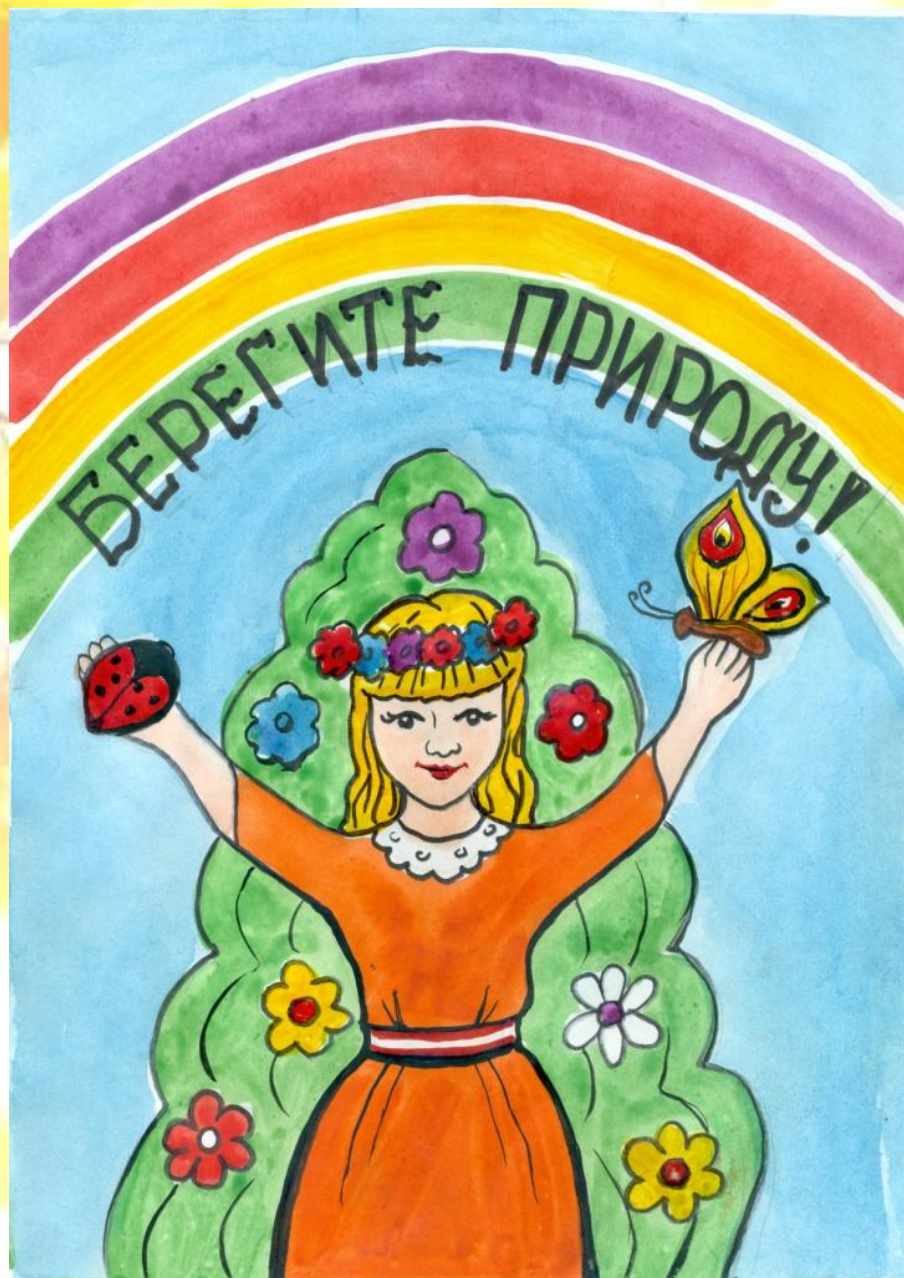
Краски цветов





Диана Лушенкова, 1 курс ДХО

Берегите природу!



Яна Степочкина, 2 курс ДХО

Чистота природы начинается с тебя!



Юлия Панина, 1 курс ОНИ

Прекрасная осень



Алина Герасимова, 2 курс ДХО

Осенний эскиз



Полина Кудрявцева, 1 курс ФО

Берегите природу!



**БЕРЕГИТЕ
ПРИРОДУ!**



Валерия Столбнякова, 1 курс ОНИ

Над выпуском работали:



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



Авторы статей: Арсентьева А., Шевараков А., Сорокина В., Суркова Ю., Ямбушева Э., Аксенов А., Сорвачева Л., Кондратьев Д., Рязанцева Д., Калашникова К., Маркин С., Морозова Д., Чинкова Н., Лушенкова Д., Степочкина Я., Панина Ю., Герасимова А., Кудрявцева П., Столбнякова В.



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