



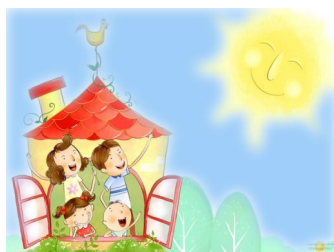
Десяточка

Эмблема Международного дня семьи

15 мая 2014 года

Выпуск 15

Семья – это основа общества. Как большое здание состоит из миллионов кирпичиков, так и государство состоит из миллионов семей. И от того насколько прочной и крепкой будет каждая семья, и зависит во многом уровень цивилизованности страны и ее быстрое развитие.



В этом выпуске:

Международный день биологического разнообразия 2

Воздух в Беларуси становится все более грязным 2

Десять шагов здорового образа жизни 3

Зачетное выступление легкоатлетов колледжа! 3

Актуальное интервью: 40 лет счастливы вместе (продолжение) 4

Интересные предсказания о Великой Отечественной войне 4

Самое главное и ценное в жизни – это семья. Сначала – в которой ты рождаешься, а затем – которую создаешь. В преддверии Международного дня семьи мы попросили Вален-

15 мая – Международный день семьи

Международный День семьи – относительно молодой праздник, об учреждении которого было объявлено на Генеральной Ассамблее ООН в 1993 году. Инициатором Дня семей стал лично Генеральный секретарь ООН Бутрос Бутрос-Гали.

Организация Объединенных Наций выразила глубокую озабоченность тем, что такая важная ячейка общества как семья во многих странах неуклонно слабеет и теряет свою социальную направленность. В начале 90-х во всем мире резко выросло число разводов, и увеличился процент людей, достигших 30-и летнего возраста и так и ни разу не вступивших в брак. На 90-е годы приходится начало демографического кризиса. Главной целью учреждения дня поддержки семей было привлечь внимание широкой общественности на многочисленные проблемы и трудности института семьи и найти оптимальные решения для как можно более быстрого выхода из кризисной ситуа-

ции.

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи – вот мерило развития и прогресса страны.

Для дальнейшего укрепления статуса семьи в Беларуси приняты Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь и президентская программа «Дети Беларуси». В рамках этих программ разработаны подпрограммы по стимулированию рождаемости и укреплению семьи и другие, а также «Социальная защита семьи и детей».

В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. В 1 квартале 2014 года, по сравнению с 1 кварталом



2013г., в Республике Беларусь количество зарегистрированных браков уменьшилось на 11,6%, количество разводов – на 2%; на 1000 браков приходится 587 разводов (530 разводов за 1 кв. 2013 г.).

Нужно отметить, что в Республике Беларусь был учрежден и еще один подобный праздник, посвященный семье. Им стал православный праздник День Петра и Февронии, который отмечается ежегодно 8 июля. Считается, что супружеский союз Петра и Февронии был образцом христианского брака, поэтому православные в этот день поздравляют супругов, вспоминают семейные традиции.

Актуальное интервью: 40 лет счастливы вместе

тину Андреевну Малаеву рассказать о себе, своей семье. Ведь в ноябре 2014 года исполнится 41 год их совместной жизни с Малаевым Иваном Александровичем.

А начиналось все в далеком 1971 году, когда первого сентября в СССР начался учебный год. Будучи на первом курсе пединститута Валентина Андреевна познакомилась с первокурсником Иваном Александровичем. Оба жили в общежитии пединститута, но учились на



разных факультетах. Уже через год Валентина и Иван начали встречаться, а на четвертом курсе пединститута решили пожениться. Образовалась семья Малаевых.

Более прочной семью сделали появившиеся с 10-минутным перерывом в следующем году двойняшки Саша и Андрей.



Были ли трудности? Были. Но смогли все преодолеть вместе Валентина Андреевна и Иван Александрович, потому что любили друг друга. «Со временем, – говорит Валентина Андреевна – любовь не уходит, а становится более зрелой и «качественной» что ли. Отношения становятся более бережными друг к другу.»

(продолжение на стр.4)

Международный день биологического разнообразия

20 декабря 2000 года Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 22 мая, день принятия Конвенции о биологическом разнообразии, Международным днем биологического разнообразия (резолюция 55/201). Ранее этот День отмечался 29 декабря (резолюция 49/119 от 19 декабря 1994 года). В 2000 году Конференция участников Конвенции на ее пятом заседании рекомендовала изменить эту дату, чтобы привлечь больше внимания к этому мероприятию.

В последние 100 лет процесс разрушения экосистем стремительно увеличил свои темпы. При изучении современного состояния

фитогенофонда первое, с чем сталкиваются специалисты - это обеднение флоры всей Земли, в особенности густонаселенных государств. Причем, этот процесс из года в год становится все более интенсивным. Со времен Карла Линнея было описано 1,5-1,6 миллионов видов организмов, среди них примерно 750 тысяч насекомых, 57 тысяч позвоночных, 250 тысяч растений (сосудистые и мхи), не считая огромного количества беспозвоночных, водорослей, микроорганизмов и других.

Темпы современного исчезновения редких видов невероятно велики. Подсчитано, что в этом столетии из тропических лесов безвозвратно исчезнет 15-20% всех



видов. Это связано с тем, что к этому времени две трети их площади будут сведены, причем, среди исчезнувших 625 тыс. видов окажутся и те, которые ученые не успели описать. В настоящее время примерно 22 тысячи видов растений и животных находятся на грани исчезновения. Редкими называются виды, произрастающие и обитающие на сравнительно небольшой территории или

занимающие более обширный ареал, но встречающиеся в его пределах рассеянно в виде изолированных популяций.

Исчезающими именуются те виды, численность которых заметно уменьшается или уже достигла критического уровня в пределах своего ареала или в какой-либо его части.

Биологическое разнообразие в Беларуси

Животный мир: около 30,5 тыс. видов

Растительный мир: 11,5 тыс. видов

Насекомые - около 7 тыс. видов

Рыбы - 58 видов

Земноводные и пресмыкающиеся - 20 видов

Птицы - 309 видов

Млекопитающие - 77 видов

Растения - 1638 видов

Мхи - 430 видов

Лишайники - 477 видов

Водоросли - 2232 видов

Грибы - до 7 тыс. видов

Воздух в Беларуси становится все более грязным

Все чаще и чаще, особенно в последнее время, заводятся разговоры о правильной экологии, о чистом воздухе, однако, к сожалению, эти разговоры так пока и остаются разговорами. А статистика говорит нам совсем об обратном: воздух в Беларуси становится все более грязным.

Как выяснилось, самым грязным городом в плане экологии, является Новополоцк. Второе место занимает столица нашей страны – Минск. Затем располагаются Мозырь, Гомель, Гродно, Бобруйск, Могилев, Солигорск, Жлобин и Витебск.

На долю этих десяти городов приходится около половины всех выбросов вредных веществ в атмосферу от предприятий.

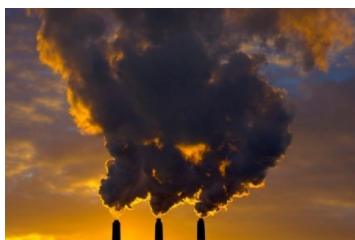
Однако специалисты Национальной системы мониторинга окружающей среды уверены, что в целом состояние воздушного бассейна над этими городами, даже над самыми промышленно развитыми, оценивается как хорошее.

«По сравнению со странами Западной Европы у нас очень чистый воздух, – подчеркивает руководитель ГИАЦ Национальной системы мониторинга окружающей среды Савелий Кузьмин. – Над нашими городами нет смога, на территории страны не ведется добыча ископаемых в таких масштабах, как, например, в Сибири. Кроме того, в Беларуси сохранилось очень много лесов».

Надо понимать, что в Республике Беларусь около 90%

загрязняющих веществ, отходящих от стационарных источников, улавливается и обезвреживается газоочистными установками. В Минской области обезвреживается 95% загрязняющих веществ, в Могилевской – 93%, Гродненской – 86%, Брестской – 81%, Гомельской – 71%, в городе Минске и Витебской области – 68% и 54% соответственно.

Самым экологически чистым городом Беларуси стал Борисов. Это связано с тем, что часть территорий Березинского биосферного заповедника находится непосредственно в Борисовском районе. Так что жителям этого города и района повезло.



Источник информации для данной страницы: сайт Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды Беларуси

Десять шагов здорового образа жизни

1. Положительные эмоции. Они наполняют жизнь интересом и разнообразием, отрицательные же способны истощать человека физически и быть предпосылкой для стресса.

2. Рациональное питание. Его энергетическая ценность и химический состав должны соответствовать интенсивности обменных процессов в организме, полу, возрасту, выполняемой работе, а соотношение в рационе белков, жиров и углеводов – быть сбалансированным и разнообразным. Важно также соблюдать режим питания.

3. Оптимальная двигательная активность. Занятия физкультурой помогают повысить жизнен-

ный тонус, избавляют от лишнего веса, улучшают самочувствие, снимают стресс и напряжение. Движение – основа профилактики гиподинамии, повышает функциональные способности сердца и легких.

4. Режим труда и отдыха. Сочетание посильного физического и умственного труда следует разумно чередовать с активным отдыхом. Соблюдение режима дня.

5. Закаливание. Усиливает иммунные реакции, позволяет успешно противостоять неблагоприятным факторам воздействия внешней среды. При этом важно соблюдать правила: закаливаться ежедневно, постепенно увеличивая силу

воздействия и продолжительность процедур. Привлечение детей к закаливанию способствует положительный пример родителей.

6. Нормальная масса тела. Ожирение способствует развитию эндокринных нарушений и злокачественных заболеваний. Оно увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, неблагоприятно воздействует на функции внутренних органов. Смертность среди людей с ожирением в 2 раза выше, чем среди остальных.

7. Отказ от вредных привычек и табакокурения. Табакокурение может стать причиной рака легких, хронического бронхита, эмфиземы легких, бронхиальной астмы, облитерирующего эндартериита, импотенции и др.); злоупотребление алкоголем (вызывает деградацию личности, гибель нервных и печеночных клеток, поражает внутренние органы, у беременных оказывает повреждающее действие на плод). Употребление наркотиков: наркоманы занимают 1-е место по



количеству больных ВИЧ/СПИД, редко доживают до 35-40 лет.

8. Упорядоченные половые отношения.

9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

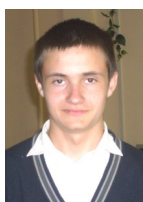
10. Вред самолечения.

Войтешонок Н.И.,
врач-валеолог Светлогорского зонального
центра гигиены и эпидемиологии



Зачетное выступление легкоатлетов колледжа!

7 мая 2014 года накануне Дня Победы в Светлогорске в программе круглогодичной спартакиады среди коллективов был проведен весенний легкоатлетический кросс, посвященный памяти Василия Мухи. В кроссе приняли участие и наш коллектив. Мы выступили очень удачно. Среди мужчин до 30 лет на дистанции 3000 м с результатом 10 мин 49,6 сек первое место занял **Зырянов Александр**, учащийся группы ЭЛ 29-13. Среди женщин до 30 лет на дистанции 500 м с результатом 1 мин. 34,4 сек первое место заняла **Мороз Диана**, учащаяся группы ХТОВМИ 1-13. На этой же дистанции, в



этой категории с результатом 1 мин. 34,7 сек второе место заняла **Башилова Анастасия**, учащаяся группы КТШИ 38-12.

Зырянов Александр рассказал нам, что до 9 класса занимался в легкоатлетическом манеже. А еще занимался танцами 11 лет, пока учился в школе. Сейчас дважды в неделю посещает тренажерный зал стадиона «Химик». Это позволяет ему поддерживать форму. На вопрос о других увлечениях в свободное от учебы время, Саша улыбнулся и сказал: «Мало времени остается после учебы. Но вечерами любим мы с друзьями прокатиться на велосипедах и



пообщаться»

Мороз Диана пока училась в школе пробовала многое: пионер-бол и волейбол, легкую атлетику и танцы. Сейчас почти все свободное время она отдает танцам: Диана уже полтора года занимается в коллективе Ритм-балет «Эвридика» (ГЦК).

Сашу и Диану мы спросили, довольны ли они своими результатами в спорте? Саша: «Рядом со мной бежал мастер спорта, а я его обошел». Диана: «Я могу лучше бежать на длинных дистанциях».

На фото: Зырянов Александр и Мороз Диана.



Актуальное интервью: 40 лет счастливы вместе

(начало на стр. 1)

Выросли сыновья, создали свои семьи. Появились внуки...

40 лет вместе... Такой долгий срок – пример для подражания молодым. Что греха таить, многие сейчас слишком легкомысленно относятся к супружеству, и, наверное, поэтому так много браков распадается уже после 2-3 лет совместной жизни. И, поговорив с Валентиной Андреевной, трудно удержаться от главного вопроса, который, без сомнения, интересует многих: в чем секрет семейного долголетия су-

пружеской пары?



Памятник Петру и Февронии в Омске

– Знаете, даже и сказать трудно, – говорит Валентина Андреевна. – Никто из нас никогда не задумывался об этом. Вместе мы – вот и все.

В этих простых словах, если вдуматься, скрыты зерна глубокого смысла. Можно сказать, определенной жизненной философии. Быть вместе – так до конца, не взирая на тяготы жизни, размолвки и прочие неурядицы.

Закончить рассказ о семье Малаевых хочу стихотворением поэта Эдуарда Струсберга.

Мы вместе много лет. Прошли года
Перед глазами, словно скорый поезд.
Мы счастливы в них были и тогда,
Когда пришлось затягивать нам пояс.
Мы сохранили верность и любовь
В те годы, когда беды к нам прибились.
Мы испытали страх и боль, но вновь
Судьба явила всё же свою милость.
Ошибок было – их не перечесть!
Ах, эти безрассудные ошибки!
Но счастье наше в том, наверно, есть,
Что их не вспоминаем без улыбки.

Беседу записала Русинович Л.В.

Интересные предсказания о Великой Отечественной войне



Можно верить этой информации или не верить, но нам показалась она интересной. Если обратиться к источнику информации, то можно там познакомиться еще и информацией о французском астрологе Нострадамусе, предсказавшем многие события Великой Отечественной войны. По Нострадамусу, это «время, когда страшная эпидемия поглотит две трети человечества и дети Марса захватят огромные территории, но будут побеждены».

Как известно, большую и кровопролитную войну обещали тому, кто посмеет потревожить могилу великого воина Тамерлана; а советские археологи, увы, так спешили отпраздновать Сталину о научной победе, что работали без выходных и вскрыли гробницу рано утром в воскресенье 22 июня 1941 года!



Распутин предсказал войну.

Среди тех, кто предрек начало Великой Отечественной войны, причем с точностью до года, был Григорий Ефимович Распутин. Пророчество «старца Гри-

гория» о событиях Великой Отечественной войны относится к марту 1913 г., когда даже Первой мировой войны, развязанной тоже немцами, еще и в помину не было.

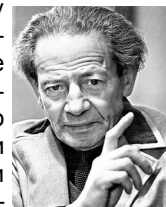
«Как-то учитель озлобился на немцев. Кричал в лицо одному просящему, видимо, из немцев, что нутро у них – гнилое, требуховое. А затем повернулся ко мне: «Знаю, знаю, – кричал он, – окружают Петербург, голодом морить будут! Господи, сколько людей умрет, и все из-за этой немчур! А хлеба – хлеба на ладошке не разглядишь! Вот и смерть в городе. Но не видать вам Петербурга! Накось, смертью голодной ляжем, а вас не пустим!» После чего за-

тих и попросил чаю, а на вопрос, когда же все это случится, сказал: «От моей смерти – год 25-й». (Анна Александровна Вырубова «Дневник»)

Распутин был убит в 1916 году. Если к этой дате прибавить 25, то как раз и получится 1941 г. – начало не только войны, но и страшной блокады Ленинграда, о которой «старец» говорил с такими подробностями.

Знаменитый гипнотизёр и предсказатель Вольф Мессинг прославился одним из своих предвоенных предсказаний. В 1937 году, выступая в одном из театров Варшавы, в присутствии тысяч людей он предсказал гибель Гитлера, если тот повернет на Восток. Об этом

предсказании Гитлер знал, поскольку предсказание сразу же было опубликовано почти всеми польскими газетами – аншлаги на первой полосе. В результате, при пересечении немецкой армией границ Польши, была объявлена премия в 200 000 марок за указание местонахождения Мессинга, поэтому он вынужден был бежать в СССР. (По материалам книги «Великие пророки о России»)



Источник информации:

<http://www.iglutu.ru/archives/10133>



Светлогорский
государственный
индустриальный колледж

Редакция газеты «Десяточка»



Адрес редакции:

г. Светлогорск,
ул. Шоссейная, 10, ауд. 22Л

Мы в Интернете:

На сайте колледжа:
<http://sgik.ehost.by/>

В сети «Одноклассники»:
<http://www.odnoklassniki.ru/profile/504808693084/album/537964532316>