

Десяточка



День энергетика – это праздник всех тех, кто когда-либо был причастен к созданию и обслуживанию энергетических систем. Это также праздник тех, кто и сегодня остается на ответственном посту работника энергетической отрасли. Наконец, День энергетика — праздник всех, для кого понятия «тепло» и «свет» – это не просто слова, а целая эпоха. Свой праздник энергетики отмечают в один из самых коротких световых дней в году – 22 декабря. Трудно переоценить значение работы энергетиков, чьим неустанным трудом создается одно из самых необходимых благ – тепло, которое обеспечивает комфорт в домах, школах, больницах, офисах.

История этого праздника берет свое начало 23 мая 1966 года, когда Указом Президиума Верховного Совета СССР был установлен День энергетика в память о дне принятия Государственного плана электрификации России (ГОЭЛРО). План ГОЭЛРО был принят на VIII Всероссийском съезде Советов, проходившем 22 декабря 1920 года. План ГОЭЛРО мы знаем

Значение работы энергетиков сложно переоценить...

благодаря «лампочке Ильича». С 1 ноября 1988 года в СССР День Энергетика был перенесен на 3-е воскресенье декабря, а в последнее время его вновь стали отмечать 22 декабря.

В последние годы невероятно возрос интерес к экологически чистым источникам энергии (воздух, солнечная энергия), в связи с чем потенциал энергетической отрасли будет стремительно возрастать.

22 декабря наряду с энергетиками Беларуси свой профессиональный праздник отмечают и в Армении, Кыргызстане, России, Украине. По доброй многолетней традиции, лучших представителей энергетической отрасли в этот день отмечают высокими наградами, почетными грамотами и ценными подарками. А из всех праздничных пожеланий можно отметить самое главное и актуальное на сегодня: «Дорогие энергетики! Постарайтесь, чтобы в каждом доме, в каждой семье всегда были свет и тепло».

В этот день нельзя не сказать о тех, кто в нашем колледже готовит специалистов для дан-



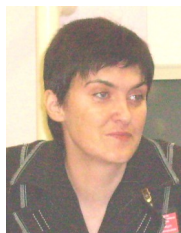
Куклев С.М. и
Козырева М.А.

ной отрасли. Это Мария Андреевна Козырева, Сергей Михайлович Куклев, Александр Викторович Новиков, Иван Александрович Малаев, Татьяна Григорьевна Дорноступ, Вла-

дислав Игоревич Орлов. Техническую поддержку и помощь в подготовке к занятиям оказывают



Малаев И.А.



Дорноступ Т.Г.

лаборант Гвоздь Сергей Александрович.



Новиков А.В.



Орлов В.И.

Вот такая дружная профессиональная семья обучает наших учащихся азам их будущей профессии.

С Днем энергетика, коллеги!



Уважаемые коллеги – преподаватели электротехнических дисциплин! Сегодня особенный день – ваш персональный профессиональный праздник, день энергетика! От всей души желаю вам сохранить энергичность и крепкое здоровье на долгие годы, а еще – пускай с вами рядом всегда будут те, кто поддержит в трудную минуту, – самые близкие, родные люди. Пусть благополучие и достаток никогда не покинут ваш прекрасный, светлый дом, который

так гостеприимен. Желаю большого счастья, вдохновения и огромных успехов в работе, чтобы каждый день дарил вам настоящий позитив, и чтобы вы, открывая глаза по утрам, радовались новому дню и готовы были к новым достижениям! Пусть те, кто вам дорог, будут здоровы и счастливы!

Скурчаев Ф.Т.,
директор колледжа

Кто такие энергетики? Это не просто люди одной специальности! Это специалисты многих профессий, цель которых одна – нести людям тепло и свет. И вот эта прекрасная миссия делает профессию энергетика и романтичной, и величественной, и очень ответственной.

Так хочется пожелать вам в ваш замечательный праздник, дорогие наши педагоги-энергетики, чтобы тепла и света хватало в нашем и вашем доме, в вашей семье, в вашей душе. Чтобы труд ваш был достойно оценен. Пускай все задуманное сбывается, и жизнь улыбается почаще!

*С любовью и уважением
Вашего
труда педагогический
коллектив
колледжа*

В этом выпуске:

Для тех, кто хочет быть в теме	2
Знакомый незнакомый человек	2
Правильное питание	3
Укрепляйте иммунитет	3
Из белорусской мифологии: Карачун	4
Мудрость – если вовремя смолчишь	4

**22 — 29
декабря 2014 г.**

**Неделя цикло-
вой комиссии
специальности
«Электроснаб-
жение» (по от-
раслям) и пре-
подавателей
физики**



каждого может быть давно знаешь, но вдруг видишь его с какой-то другой стороны: незнакомой пока еще.

Звезды об этой интересной женщине с мужским складом ума и логическим мышлением говорят следующее.

Она Водолей по знаку зодиака и родилась в год Змеи. А значит эту мудрую женщину отличают особенная чувствительность и ранимость (но следует отметить, что обиду свою она никому не покажет), безграничное любопытство и способность интересоваться любыми аспектами жизни. Водолей-женщины эрудированны, умны, внимательны, склонны самостоятельно принимать решения, игнорируя советы.

Их взгляд витает далеко, Мышление оригинально, Общаться с ними мне легко, А в творчестве они все гениальны.

Свобода очень им важна, Чтобы гармония царил. Для Водолея все — друзья, Его ведет Урана сила.

Водолей — это знак Воздуха. Открытые для весеннего ветра окна, разреженный воздух гор, с огромной скоростью несущиеся самолеты — всему этому есть место в мире Водолея, но ему и этого недостаточно. В эпицентре любого торнадо Водолей способен сохранить

22 декабря — в 14.30 в аудитории 23л Козырева М.А. проводит игру «Умнее не придумаешь» с учащимися группы ЭЛ 28-12.

24 декабря — в аудитории 23л в 14.30 под руководством Дорноступ Т.Г. и Новикова А.В. будет проведена конференция «Проблемы энергосбережения или ТОП-150». В ней примут участие учащиеся группы ЭЛ 26-11.

26 декабря в аудитории 25 учащиеся групп первого курса

примут участие в конкурсе презентаций «Электрический ток в различных средах». Начало мероприятия — 14.30.

29 декабря 2014 года Дорноступ Т.Г. приглашает всех желающих в 18.00 в актовом зале колледжа на альтернативный Новый год. Приходите, будет интересно. (P.S. Не забудьте взять с собой студенческий билет).

Так активно отмечают свой профессиональный праздник наши энергетики.



*Дорноступ Т.Г.,
председатель цикловой
комиссии специальности
«Электроснабжение» (по
отраслям) и преподавателей
физики*

Знакомый незнакомый человек

абсолютное спокойствие, а вот в душе, пусть и уютной комнате, непременно затоскует. Потребность дышать полной грудью заставляет Водолея избегать тесных, пусть и страстных объятий.

Рожденные под знаком Водолея очень притягательны для других людей своей человечностью. Они принимают чужое горе и делают все, чтобы помочь попавшему в беду. Водолеи склонны к благотворительности; они охотнее сделают что-то для другого, чем для себя, да и чужими деньгами распоряжаются лучше, чем собственными.

В гороскопе друидов Мария Андреевна — кипарис. Рожденных под этим знаком характеризуют постоянство чувства, лояльность, рефлексивность, интеллигентность, аналитический ум, логика.

По славянскому гороскопу Мария Андреевна находится под покровительством Стрибога — Бога ветра, дающего гибкость ума и интеллект.

Вы уже приложили это описание к Марии Андреевне Козыревой? Похожа она на свой астрологический портрет?

Отношения человека с его именем и отчеством с древнейших времен носили мистический, сакральный характер.

Имя Мария имеет древнееврейское происхождение и означает горькая, печальная, отвергающая. Это общительная, добрая, благожелательная женщина, порой с веселым нравом. Справедливая, корректная, милосердная. На нее можно опе-

реться в трудную минуту. Она обладает сильной волей и устойчивой психикой, самостоятельна в решениях и поступках, особенно в вопросах, касающихся благополучия семьи и детей. Сдержанная и неторопливая, она взвешивает и обдумывает каждый свой шаг и поступок, поэтому к внезапным решениям не склонна, всегда действует сообразно обстоятельствам. Хороший организатор, она способна добиться успехов на административной работе. Всегда стремится к самостоятельному участку работы, где не требуется жесткого подчинения одному конкретному человеку. Мария всегда излучает тепло, ласку, внимание.

Характер человека зависит не только от его имени, но и от его отчества. Отчество несет в себе генную информацию, то, что заложено самой природой, это некий генный код, передаваемый из поколения в поколение. Оно символизирует принадлежность человека к определенному роду и дает ему дополнительное имя — по отцу. Женщины с отчеством Андреевна — отличные хозяйки, в доме у них все блестит от чистоты; гостеприимны, великодушно готовят, пекут, сервируют, а также вяжут и шьют. В дружбе они очень преданны, верны и могут найти общий язык с любым человеком.

Думаю, что приподнятая завеса тайны имени и отчества, дополнили портрет Марии Андреевны.

Мне всегда было интересно

**Делайте то, что
заставляет вас
чувствовать себя
счастливыми.
Будьте с теми, кто
заставляет вас
улыбаться.
Смейтесь, любите
пока живете... Не
думайте о времени,
не слушайте чужое
мнение, и не думайте
о том, что может
быть потом...
"Потом" может и не
быть.**

знать, почему эта хрупкая женщина выбрала в свое время мужскую профессию инженера-электрика?

— Хотела уехать в Питер и мое первое учебное заведение определила моя классная, а мне просто нравилось всегда учиться. Вот и пошла учиться в Ленинградский техникум холодильной промышленности (очно), а потом заочно закончила Ленинградский политехнический институт.

Еще вопрос: чтобы Вы помнили в своей жизни, если бы могли вернуться назад в прошлое?

— Вопрос очень трудный, ведь в прошлом было очень много хорошего, наверное, поэтому изменять ничего не хотела бы.

Вот такой получился у меня портрет Козыревой Марии Андреевны.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя.



Мы обратились с вопросом: «Как сохранить здоровье на долгие годы?» к учащимся разного возраста. И почти каждый из респондентов, не задумываясь, ответил: «Вести здоровый образ жизни». Что же вкладывают учащиеся в это понятие? Что для них значит «вести здоровый образ жизни»?

Не иметь вредных привычек	– 91% опрошенных
Заниматься спортом	– 82% опрошенных
Здоровое (правильное) питание	– 73% опрошенных
Личная гигиена, закаливание, утренняя зарядка	– 57% опрошенных



**«Без здоровья
невозможно и
счастье»**

В.Г. Белинский

Правильное питание



Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

А недостаток, как и избыток питательных элементов становятся причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевремен-

ного старения и ранней смерти.

Научиться правильно питаться – непросто, нужен комплексный подход, нужны знания, определенные навыки.

Исследователями, специалистами в вопросах питания разработаны различные теории, концепции, программы питания.

Также целесообразно интересоваться:

- какие продукты являются вредными, какие полезными и почему;
- на основе каких современных технологий производства были изготовлены те или иные продукты питания, какие пищевые добавки есть в их составе;
- какими технологиями приготовления пищи стоит пользоваться, а какими нет, после применения каких из них останется больше необходимых пищевых веществ;
- режим питания и почему он важен;
- что такое БАД, их виды,

применение и т.д.

Для того, чтобы улучшить свое здоровье, хорошо себя чувствовать, сохранить молодость, красоту – разумно задумываться над тем, что мы едим и интересоваться, что сделать, чтобы знать сегодня больше и быть лучше, чем вчера.

Если вы хотите иметь крепкое здоровье, быть красивыми, физически и духовно активными, придерживайтесь правильного питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного, а не животного происхождения.
2. Употребляйте несколько раз в день хлеб, изделия из муки, крупы, картофель.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых

пределах (индекс массы тела должен быть равен 20-25), путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30 % от суточной калорийности) и заменяйте животный жир растительным маслом.
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли.
10. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом.



<http://zdorovye.ru/>



Первую половину жизни человек теряет здоровье, зарабатывая деньги. Вторую половину – он тратит деньги, пытаясь вернуть былую бодрость... Почему аптек – все больше, а здоровых людей –

Укрепляйте иммунитет

все меньше?! Вы задавали себе такие вопросы? Возможно, Вы уже ищите путь к здоровью, или еще не задумывались о том, что здоровье – БЕСЦЕННО!?

С наступлением зимы наш иммунитет ослабевает, и первое, о чем нужно позабо-

титься, – его защита.

Ставьте дома вазы, наполненные апельсинами и мандаринами. Так вы будете пополнять запасы витамина С, укреплять иммунитет и создадите красивую, поднимающую настроение обстановку.

И главное – одевайтесь по сезону, соблюдайте правильный режим питания и сна, больше двигайтесь и окружите себя позитивными людьми. А дома создайте теплую солнечную атмосферу. Не забывайте и об употреблении витаминов.



Из белорусской мифологии: Карачун

День почитания языческого бога Карачуна (второе имя Чернобога) приходится на день зимнего солнцеворота (отмечаемого в зависимости от года с 19 по 22 декабря) – самый короткий день в году и один из самых холодных дней зимы.

В древней Руси Бога Зимы и Морозов знали и под другими именами: Зимник, Студенец, Дед Трескун и Карачун.

Карачун – древний Бог, который повелевает морозами. Хотя Карачуна иногда называют отдельным божеством. И Карачуна и Морозко иногда относят к одной из ипостасей Бога Велеса, а иногда к Божествам из свиты Велеса. Так что выходит если

Карачун и Морозко это не одно лицо, то очень сильно связаны и хозяйничают в холодную зимнюю пору вместе. Возможно он не такой уж добрый дядька, которого мы привыкли видеть в Новый год, потому что Зима сама по себе не совсем благоволит людям. Однако, смеем напомнить, что в язычестве нет злых и ненавистных Богов. Дед Мороз, хоть и является Богом и покровителем стужи, всегда служит этому миру, является одним из важных Богов в этом мире и может помогать людям.

Представлялся Дед Мороз в виде могучего старика-волшебника с посохом, в богатой и теплой шубе (именно синего цвета, а не красного), седыми волосами, седой длинной бородой и суровым характером. Характерными чертами является то, что зачастую он предстал босой и с непокрытой головой. Существовало поверье, что если в

селение заходит такой старик – босой, с непокрытой головой, с длинными седыми волосами, то ожидай жестокою стужу. В его борде живет вьюга, а главными его полномочиями является сковывать реки льдом, наметать снежные сугробы.

Древние славяне верили, что он повелевает зимой и морозами и укорачивает светлое время суток. Слуги грозного Карачуна – медведи-шатуны, в которых оборачиваются бураны, и метели-волки. Считалось, что по медвежьему хотению и зима студеная длится: повернется медведь в своей берлоге на другой бок, значит, и зиме ровно половину пути до весны пройти осталось. Отсюда и поговорка: «На Солнцеворота медведь в берлоге поворачивается с одного бока на другой».

*Иван Митрахович,
Марина Мухоморова,
Владислав Семко,
группа С 102-14*

Светлогорский государственный
индустриальный колледж

Хотите, чтобы вас любили?

Стремление жить богато, иметь машины, квартиры и много денег не всегда приносит человеку счастье и любовь. Не все богатые становятся любимыми.

К деньгам бы еще доброту. Есть вещи, которые не купишь за деньги. Но стать любимым, а значит и счастливым, можно.

Вот что советуют мудрецы:

- Всегда быть честным перед самим собой.
- Не быть равнодушным к людям. Научиться помогать им.
- Всегда отвечать за свои поступки и слова.
- Улыбаться людям. Дарить тепло и свет.
- Уважать людей. Высокомерных не любят.
- Быть всегда вежливым.
- Делать свое дело хорошо, не ждать, чтобы похвалили.
- Не обещать того, что невыполнимо.
- Не осуждать других. А понимать и прощать.
- Не быть обузой для других.
- И обязательно быть оптимистом!

*Такого человека
полюбят точно!*

Не засоряйте свою память обидами, а то там может просто не остаться места для прекрасных мгновений.
(Федор Достоевский)

Мудрость – если вовремя смолчишь,
Не ответишь грубостью на грубость,
Если больно, все равно простишь...
И обиду, и чужую глупость.

Счастье – если любишь и любим,
Если нужен, если друг с тобою,
И Богами всеми ты храним,
Это счастье – дорогого стоит.

Глупость – если веришь всем всегда,
Доверяешь часто без разбора,
В дураках останешься тогда,
И не плачь, и не смотри с укором.

Ум – когда не видишь дураков,
Все, когда друг друга дополняют,
Мир наш был и будет он таков,
Умные всегда об этом знают.

Горе – если ты совсем один,
Если болен ты неизлечимо,
Если по природе нелюдим...
Жизнь пустая и проходит мимо.

Если ты не видишь смысл ни в чем,
Коли нет друзей – в огонь и в воду,
И чужие беды... ни о чем...
То в глазах – при солнце непогода.

Да, ужасно, если предал друг,
Кто дороже был всего на свете,
И простить его придется вдруг...
Как тут быть – не знаю я, поверьте.

Знаю точно – предавать НЕЛЬЗЯ!
Если б это помнили друзья...

Таня Тарасова-Пыжьянова



ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

17. Пешеход обязан:

17.1. двигаться по тротуару, пешеходной или велосипедной дорожке, а при их отсутствии – по обочине.

В случае отсутствия указанных элементов дороги или невозможности движения пешеходов по ним допускается движение пешехода по краю ее проезжей части навстречу движению транспортных средств.

При движении по краю проезжей части дороги в темное время суток пешеход должен обозначить себя световозвращающим элементом (элементами).



Светлогорский государственный индустриальный колледж



Адрес редакции:
г. Светлогорск,
ул. Шоссейная, 10, ауд. 22Л
Телефон: 9 - 01 - 39

Редакция газеты «Десяточка»
Главный редактор Русинович Л.В.

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