

## А летняя сессия уж близко...

Вот и наступило лето! Жара, улыбки, отдых с друзьями на роликах в парке, много мороженого, пляж... Как всё это совместить с главным в нашей жизни – учёбой? Ладно бы пары – тут ведь сессия уже совсем на носу! А ведь так хочется после зимы поваляться на зелёной травке, погреться на солнышке. Но времени на всё, как всегда, не хватает, и ничего не успеваешь. Может, надо как-то правильно распределить время, чтобы лето во время сессии не пролетело мимо? Для начала я организую свой режим дня. Это полезно для организма. Выделю время для сна, и не менее восьми часов. Умственную работу буду выполнять в течение первой половины дня. Это очень удобно, потому что вторая половина дня будет свободна. Обязательно сделаю перерывы и позанимаюсь легкими физическими упражнениями. Таким образом, зарядку сделаю и к зачётам с экзаменами подготовлюсь.

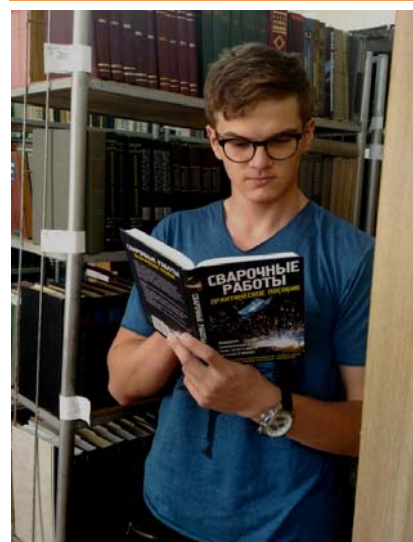
Далее, буду правильно питаться. Во время сессии это особенно важно. Наш организм подвергнут большому стрессу, чем обычно, поэтому именно в данный период его нужно поддерживать. Хотя я на свой аппетит не жалуюсь никогда. На время летней сессии многие диетологи рекомендуют студентам включить в свой рацион салат из свежей капусты. Почему? Именно капуста способна снять нервность за счёт снижения активности щитовидной железы. Так что, если перед экзаменом «трясёт», такой салат будет лучшим успокоительным. Также очень полезна черника. Большую часть своего времени мы проводим за компьютером – естественно, нас просто преследует усталость глаз, краснота и мешки под ними. Черника – идеальный продукт для студента, которому приходится напрягать глаза, память и внимание. Её употребление способствует укреплению глазных мышц, благотворно влияет на память и желудочно-кишечный тракт. Необходимо включить в свой рацион и орехи. Предпочтительнее грецкие, фундук, а также семечки подсолнуха и тыквы. Орехи укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга, а семечки за счёт ударной дозы витамина С облегчат восприятие новой информации. Употребление кофе во время сессии – гиблое дело. Кофеин делает вас нервными и раздражительными. Лучшая замена кофе – сок, молоко или зелёный чай.



Хорошо, с питанием я разобралась, теперь – прогулки. Лучший вариант для меня – это активный отдых. Так я отвлекаюсь и действительно отдыхаю. Могу покататься на велосипеде (на фото - Беликевич Дарья 17-АТП-1Бо на прогулке) или роликах, поиграть в волейбол на пляже и, кстати, сразу же загореть, или можно просто прогуляться пешком по паркам города. А если есть четвероногий друг, то лучше провести два часа в парке с ним, нежели в магазине с любимой подругой, занимаясь шопингом. Во время сессии нам необходимо дышать свежим воздухом, так как для продуктивной работы мозгу необходим кислород.

С прогулками тоже разобралась, но нельзя же все время активно отдыхать, надо выделить для себя десять минут тишины. Обычных десять минут без шума, мыслей, лишних движений, в состоянии полного покоя. Нашему организму, оказывается, необходима «перезагрузка» в течение дня. После таких десяти минут вы почувствуете новый прилив сил, полное спокойствие и заново, собравшись с мыслями, приступите к своей работе. Такие перерывы нужно устраивать, когда вы уже теряет сосредоточенность и внимание. И знаете, я попробовала, мне помогло! И еще, всегда надо рассчитывать свои возможности и потребности. Никогда не прыгать выше головы, не перенапрягаться. Из-за больших нагрузок, пропуская приём пищи и не уделяя время на отдых, мы рискуем подвергнуть организм ещё большему стрессу. Это может негативно сказаться на нашем здоровье. Всегда помню хороший совет: всех дел не переделаешь, и успеть все тоже невозможно. Поэтому я стараюсь распределить правильно свое время.

И всегда надо оставаться позитивным человеком. Чаше улыбайтесь! Приучите себя к этому. Американские учёные из Университета Уэйна штата Мичиган в США установили, что люди, которые больше улыбаются, дольше живут. Также многие учёные отмечают, что если во время каких-либо грядущих проблем сохранять позитивный настрой, то уровень стресса значительно снижается. Так что сессия – это вовсе не проблема. Это всего-навсего задача, которую надо выполнить. И не надо волноваться и паниковать, это только ухудшит ситуацию. Наша нервность всегда видна другим людям и передаётся автоматически. Так что мы подставляем этим не только себя, но и других. (На фото Краснобородко Иван 14-СДУ-Бо)



Конечно, многие советы мне давали родители и преподаватели, что-то рассказали сокурсники, естественно, почерпнула информацию в интернете, но самое главное, очень хочется, чтобы все советы были услышаны нашими студентами, особенно теми, кто сдает летнюю сессию первый раз. Только эта сессия гораздо легче зимней. И это обусловлено тем, что не только студенты хотят отдыхать, но и преподаватели.

Всем удачной сессии без «хвостов»!

Денисова Светлана 16-ЭГП-Бс

## Моя малая Родина



Родина... это слово звучит по-особенному! Место, которое любит человек и помнит всю свою жизнь. Родина у каждого одна. Это место, где ты родился, где сделал свои первые шаги, пошел в школу, нашел друзей, настоящих и верных, например, как у меня. А еще это место, где человек становится Человеком, учится отличать плохое от хорошего, творить добро, любить, где слышит первые добрые слова мамы и колыбельные песни...

Нет дорожьи места, где ты родился и вырос. Для меня – это моё родное село Починки (Нижегородская область) с его историей, достопримечательностями. И самое главное – это конный завод.

Починковский государственный Конный завод имеет давнюю и богатую историю. Это самый старый Конный завод России из ныне существующих. Исторические сведения гласят: боярин Б. И. Морозов купил в 1647 году у царя Алексея Михайловича (Романова) «пустую Мордовскую землю Починки с пустошами и полянами, с бортными и лесными угодьями. Для продуктивного использования лугов и пастбищ Морозов приказал управителю поставить в Починках «Конский завод», что и было сделано в 1652 году. После смерти Морозова (1662) и казни его зятя Милославского (1682) вся Починковская вотчина была «отписана на государя». Конный завод становится государственным.

С 1694 по 1762 год Починки были центром поташного производства России. Конный завод в эти годы был подчинен поташной конторе и обеспечивал лошадьми контору, а также поставлял драгунских лошадей в Петербург, и уже в 1738 году играл значительную роль в поставке лошадей для армии. В 1744 по указу Елизаветы Петровны завод должен был поставлять лошадей не армейским драгунам, а лейб-гвардейскому полку, то есть он должен был выращивать более сильную и статную лошадь.



В Починковский Конный завод летом 1761 года прибыли табуны лошадей из Батурина. Поэтому к зиме 1762 года на левом берегу реки Рудни новые конюшни на 800 голов лошадей были построены. В «Главной книге завода», к сожалению, утерянной к настоящему времени, было дано подробное описание конюшен. «Здание имело форму квадрата с четырьмя рубленными башнями по углам. На каждой башне, на шпилье, был установлен конь-флюгер. Четыре стороны квадрата делились пополам выездными воротами, образуя 8 двухрядных конюшен с капитальной стеной в середине. Внутри квадрата конюшен - манеж. Все постройки возведены из мощных дубовых бревен, расколотых пополам и покрытых по верху лубом. С двух сторон здания на полсажени друг от друга тянулись полукруглые оконца».

В то время Починки входили в состав Саранского уезда Пензенской провинции. Окрестности Починки к западу от р. Рудни изобиловали богатыми сенокосными лугами и пастбищами, что было учтено при создании здесь конного завода. Завод состоял из 4 линий деревянных конюшен, Починки стал городом – центром Починковского уезда. По указу императрицы Екатерины второй был утвержден герб нового города: «Золотой конь на зеленом поле, означающий знатные Конные заводы, находящиеся в окрестностях города».

Отечественная война 1812 года нанесла огромный урон конскому поголовью России. А после войны заводы разделились на придворные и военные. Починковский завод получил статус военного.



В его задачу входило снабжение строевыми лошадьми гвардейских полков, в том числе и кавалергардских, для которых нужна была крупная, сильная и красивая лошадь. В 1865 году в Починках организуется государственная конюшня, на которой стала выращиваться рысистая порода. Жеребцы были набраны из ранее расформированного Починковского конного завода, а также верховые жеребцы из бывших владений графа А.Г. Орлова-Чесменского. Затем стала выращиваться и порода тяжелых лошадей, так называемые тяжеловозы. Тяжеловозные жеребцы закупались главным образом за границей. Закуплено было несколько жеребцов из Бельгии, в провинции Брабант, а отсюда происходило и название породы лошадей - брабансоны.

Нам нужно помнить свои истоки, интересоваться прошлым и настоящим, чтобы сохранить и передать историю нашей малой Родины. Я очень люблю лошадей, люблю своё родное село. И хотел поделиться с читателями его богатой историей. У каждого студента нашего колледжа своя история, ведь мы приехали учиться в ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград» из разных уголков России и хотим рассказать о своей Родине.

Селиверстов Олег 17-ЭГП - Бс

Все мы знаем что семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства. 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.

В 1993 году появился официальный праздник - Международный день семьи, который отмечают 15 мая. В России 8 июля 2008 года впервые отметили новый праздник — День семьи, любви и верности. Стоит чаще задумываться о важности семьи в нашей жизни и проявлять внимание к близким тебе людям. Ведь без них наша жизнь была бы пустой и безрадостной. Конечно, основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья была прочной. В семье ребенок учится постигать секреты общения между людьми, учится любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания. Семья — это тёплый дом, жена и муж, дети и родители, дедушки и бабушки. Это любовь и заботы, печали и радости, традиции и привычки. Это близкие друг другу люди, которых объединяют чувства, интересы, идеалы, отношение к жизни. А задумывался ли кто-нибудь из нас, что семья может дать ребенку? В чем сила семьи? Ведь еще немного - и мы, уже взрослые дети, сами будем создавать свою ячейку общества. Семья - это когда ты любишь, и тебя любят, и не за что-то, а вопреки всему. Важную роль в семье играет доверие.

### Моя семья – мое богатство



Жена или муж - это тот человек, на которого можно положиться, между ними существует высокая степень доверия и ответственности друг перед другом. Человек счастлив, когда он может реализовать в жизни, и немаловажную роль в этом играет семья. Недаром рядом с великими людьми были муж или жена, которые являлись наставником, музой, гаванью и просто родным человеком. Семья — это когда есть поддержка всех начинаний детей или супругов. Семья — это когда стараются помочь в достижении поставленных целей. В семье должно быть комфортно, она должна быть отдушиной, для того чтобы набираться сил и идти дальше, во внешнюю среду. Мне очень повезло, я живу в большой и дружной семье, где отношения построены на взаимном доверии, уважении, где счастливы и родители, и мы, дети. Очень часто наша семья посещает кино, театры, цирк. Нам нравится проводить свое свободное время вместе (на фото: мама - Татьяна Павловна, папа - Илья Геннадьевич, бабушка - Лариса Михайловна, дедушка - Павел Александрович, брат - Ваня и сестра – Маша). Мы стараемся чаще устраивать друг другу сюрпризы, подарки, особенно своими руками. Недавно я решила узнать свою родословную, найти корни.

Тема очень увлекательная. Да, у каждого из нас имеются: один отец и одна мать, два дедушки и две бабушки (предки ПЕРВОГО поколения), 4 прадедушки и 4 прабабушки (предки ВТОРОГО поколения), 8 пра-прадедушек и 8 пра-прабабушек (предки ТРЕТЬЕГО поколения)... ПРЕДКОВ десятого поколения у каждого из нас насчитывается 2048 человек... Это невероятно... не будь из них кого-то одного, и нам, сегодняшним жителям, не суждено было бы появиться на свет! Нет, мир бы, конечно, существовал, были бы такие же люди, но уже без нас. Каждый из нас, современников, является потомком ВСЕХ жителей государства (земли). Можно с уверенностью утверждать, что всё население Земли, является моими родственниками, моими непосредственными предками. Так же может сказать любой другой нынешний житель Земли. Систематизировать эту информацию я решила с помощью генеалогического дерева, что позволило мне узнать много нового из истории нашей семьи. Оказалось, это увлекательное занятие и прекрасный повод, чтобы провести свободное время с моими родственниками. Но это уже другая история...

Дунайцева Яна 15-АТП-2Бю



Быть многодетной семьей в нашем обществе непросто по многим причинам. В основном, это из-за материальных трудностей, когда «добывать мамонта» приходится только отцу, ведь мама занята нескончаемыми заботами о младших детях. Это вечный и трудно разрешаемый квартирный вопрос... Наша семья прошла через все эти трудности. Нет, они не закончились, но мы стараемся не думать о них. Мама рассказывала нам китайскую притчу «Ладная семья». Жила-была на свете семья. Непростая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи», - говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге: «Любовь, Прощение, Терпение». А в конце листа: «Сто раз Любовь, сто раз Прощение, сто раз Терпение». - И все? - Да, - отвечал старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. - И подумав, добавил: «И мира тоже». Вот такая притча! Мои родители — люди с высшим образованием, имеющие активную жизненную позицию, ориентированные на воспитание в своих детях только самых лучших человеческих качеств. Это я говорю, как старшая дочь. И все эти качества живут в нашей семье. Всегда приятно осознавать, что такие глубокие чувства есть благодаря усилиям двух человек, моей маме и моему папе. Наша семья для меня, для моей сестры Вероники и моего младшего брата Артема, самая лучшая на свете.

Перова Кристина 16-ПНГ-Бю

### Притча о семье



В нашем колледже много ярких и талантливых студентов. Среди них много активно увлекающихся спортом. Большинство наших студентов занимаются такими спортивными играми, как футбол, волейбол, баскетбол, а также настольным теннисом. **Юрий Кривов - студент группы 16-МТЭ-Бо**, один из тех, кто отдал свое предпочтение настольному теннису.

**Софья Гойда (наш корр.):** Юра, почему ты решил заниматься именно этим видом спорта?

**Юрий:** Еще в школе я всегда искал себе какое-то занятие, увлечение, не любил сидеть на месте. Однажды я увидел, как обычные школьники играют в теннис. Они играли настолько профессионально, что мне казалось, это просто невозможным. Но все же я решил попробовать, и с тех самых пор понял, что теннис будет моим главным увлечением.

**Софья:** Когда была первая тренировка?

**Юрий:** Я был в 5 классе. Я до сих пор помню, как неуклюже держал ракетку, ронял мяч и неловко принимал подачи.

## Знай наших!



В общем, я играл «как девчонка», неуверенно стоял на ногах и, было такое ощущение, что руки меня просто не слушались, а глаза разбегались, не успевая следить за мячом. В тот момент мне на помощь пришел мой тренер. Он сказал: «Сконцентрируйся, следи за мячом! У тебя все получится!». С того момента я всегда прислушиваюсь к его советам и у меня действительно все получается



**Софья:** Что интересного ты можешь рассказать об этом виде спорта?

**Юрий:** Настольный теннис - это мое хобби, мой образ жизни. Мне нравится, что в нем нужно не только правильно отражать подачу, но и быть точным, уверенным в победе. В нем соединены такие элементы, как координация, точность, реакция.

**Софья:** Каких успехов ты достиг в этом виде спорта?

**Юрий:** Начиная с обычных школьных дружеских поединков и дошел уже до городских. В соревнованиях я чаще принимаю участие в парных играх, где обычно занимаем 2 и 3 места. Но я не останавливаюсь, и с каждым новыми соревнованиями стараюсь добиваться большего, превосходя свои возможности.

**Софья:** У любого спортсмена, есть свой девиз, которого он придерживается. Каков твой девиз?

**Юрий:** Тренируйся, работай над собой, создавай себя идеального, никогда не отступай назад!



Ченцов Александр - студент ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград» обучается по специальности «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ». Саша приехал учиться в Волгоград из соседнего города Волжского, объясняя свой выбор тем, что Газпром – самая перспективная и ключевая компания в России, и она вносит большой вклад в развитие различных сфер общества нашей страны. В колледж Александр поступил по целевому направлению ООО «Газпром трансгаз Чайковский» и очень гордится этим предприятием, которое осуществляет транспортировку газа для потребителей Пермского края, Удмуртской Республики, Кировской области, Республики Татарстан, а также транзит природного газа по 15 магистральным газопроводам в центральные районы России, страны ближнего и дальнего зарубежья. Протяженность газотранспортной системы, эксплуатируемой ООО «Газпром трансгаз Чайковский», составляет вместе с газопроводами более 10 тысяч километров.

## Наши студенты лучше всех!



На всем пути следования мощного газового потока базируются 12 линейных производственных управлений магистральных газопроводов — филиалов ООО «Газпром Трансгаз Чайковский», в чьем ведении находится линейная часть многокилометровой трассы, десятки компрессорных цехов и газоперекачивающих агрегатов.

И вот на таком предприятии Александр мечтает работать, поэтому он учится хорошо и старается получать как можно больше знаний. Каждый предмет очень важен для получения новой информации. Саша проявляет инициативу во всем, прикладывает максимальные усилия для успешного обучения, чтобы получить красный диплом. Александр участвует в общественной деятельности колледжа, посещает различные творческие и научные кружки. В течение учебного процесса он участвовал во многих мероприятиях колледжа, начиная с Посвящения в студенты и заканчивая Ярмаркой вакансий.

Александр живет в общежитии. По его мнению, жизнь в общежитии можно назвать новым испытанием, так как появляется больше самостоятельности и ответственности. А эти качества необходимы настоящему студенту, будущему выпускнику, специалисту, который будет востребован в ПАО «Газпром».

**Лундина Кристина 15-АТП-1Бю**

Главный редактор: С.М. Сулов

Редколлегия: Е.Ю. Камынина, Н.А. Дьяченко, Е.М. Чуйкова, Д.И. Анисимов

Студенческая газета ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»