



Газета студенческого совета самоуправления
«Константиновского техникума агроветтехнологий и управления (КСХТ)»

СТУДЕНЧЕСТВО+

МАССА ИНТЕРЕСНОЙ ИНФОРМАЦИИ
О СТУДЕНТАХ И ДЛЯ СТУДЕНТОВ
КСТАУ

Выпуск № 39
ноябрь 2018г.

*Мне радостно, когда танцует дождь,
И капли бьют нас, мать, по земле...
От брызг в ладонях, в сердце
вскрик и дрожь,
И так уютно после дождя в тепле...*

Ноябрь – последний месяц осени, впереди нас ждет зима, но не стоит отчаиваться. Да, в ноябре нас могут промочить бесчисленные дожди. Автомобили попытаются окатить с ног до головы водой из луж. Зонты будут ломаться, рваться и улетать. Ждут нас и милый друг насморк, и всегдашняя подружка холодов простуда. Кто-то обязательно встретится с гриппом, гайморитом и ОРЗ. Начнутся в ноябре и поиски теплых



мест: пробежки по магазинам, приходы в кафе. Люди будут делать все, чтобы поменьше находиться на холоде. Но ноябрь – месяц, когда уже начинается новогоднее настроение. В некоторых магазинах начинают появляться елки, гирлянды,



игрушечные Деды Морозы. Все стремятся приблизить праздник.

Ноябрь – время добрых мурлыкающих котов. Они становятся ленивыми. Почти впадают в спячку и добреют на глазах. В ноябре коты – самые ласковые.

В этом месяце приятно ходить в кино – греться в уютных креслах, смотреть интересные фильмы о теплых странах, кушать попкорн. Кино можно смотреть и дома с чашкой чая, поэтому ноябрь автоматически становится чайно-кофейным периодом. Добавьте к этому разные пирожные, печенки, плюшки – получается, что в ноябре люди подаются в сладкоежки.

А еще в ноябре может уже выпасть снег. Многие с нетерпением ждут ранней зимы, чтобы

вдоволь
наиграться в
снежки,
полепить
снеговика,
кататься на
коньках.

Конечно, в ноябре у многих портится настроение от созерцания мокрых улиц, голых деревьев, холодных вечеров. От того, что невозможно нормально погулять на улице, приходится



бежать домой и там сидеть. Но у природы нет плохой погоды, каждая погода – благодать.

Курение подростков девочек. Как влияет курение на женщин?

Стремясь во всем походить на мужчин, женщины переняли у сильной половины человечества и вредные привычки. Безусловно, курящую даму можно было встретить и раньше, особенно во время войны женщины часто «облегчали» себе жизнь этой привычкой. Но сегодня число курящих женщин достигает пугающего количества. Курят все - и девушки, и матери, бабушки и даже девочки в школе. И ходят потом по улицам когда-то красивые женщины, ныне вызывающие лишь чувство жалости.

А всё начинается по глупости, чаще в переходном возрасте или во время депрессии. Ребята мечтают казаться старше, мужественнее, круче и берут в зубы сигарету. Среди девочек подростков тоже бытует такое же мнение и наслушавшись о сексуальности женщин с сигаретой в руках, они тоже пробуют курнуть и уже не могут остановиться. Бывает и так, что во время затяжной черной полосы кто-то вдруг скажет: «Закури, полегчает». Мы же поговорим сегодня про курение подростков девочек, как влияет курение на женщин рассмотрим.

Итак... Люди привыкают к сигаретам, а потом от этой привычки не так уж легко отделаться. День ото дня курящий видит, как его лицо меняется – далеко не в лучшую сторону, здоровье угасает. А в обществе все активнее развивается борьба против курящих. И стоит взять сигарету в руки в общественном месте, как со всех сторон посылаются недовольные оклики. Но так бывает не всегда. А потому многие продолжают дымить, ухудшая вид своей кожи. А ведь влияние курения на женщин этим не заканчивается. Хотите знать, чем вредят женщинам сигареты?

Тогда я расскажу.

Кожа

Первые признаки курения у молодых женщин проявляются на коже лица. Все дело в том, что она под воздействием никотина перестает получать необходимый ей кислород из-за сужения капилляров. Разрушаются волокна коллагена и эластина, обеспечивающих упругость тканей, кожа становится дряблой, морщинки появляются преждевременно.

Доказано, что у курящих людей в 5 раз выше вероятность возникновения заметных глубоких морщин, чем у некурящих. Еще одна причина их возникновения заключается в том, что во время курения люди щурят глаза и морщат губы, чтобы дым не попал на слизистые. Поэтому гусиные лапки, морщины на лбу и около рта – вечные спутники курильщика.

Недостаток кислорода влияет и на цвет лица – оно становится серовато-желтым, тусклым и невыразительным. А табачный дым, постоянно оседающий на коже лица, закупоривает поры, появляются прыщики и черные точки.

Глаза

Глаза курящей женщины, как правило, красные и воспаленные. Причиной тому табачный дым, постоянно раздражающий слизистую глаз, воспаляя их. Из-за суженных сосудов сердце работает на износ, к тому же кожа не получает необходимого питания кислородом, от этого и появляются темные круги под глазами.



Как влияет на женщин сигаретный дым не всегда видят окружающие. К примеру, снижение зрения курильщика заметят, только если он наденет очки. А между тем, мало кого радует возможность потерять зоркость зрения или вообще ослепнуть. Проблемы со зрением случаются из-за того, что иногда никотин вызывает раздражение зрительных нервов.

Зубы

Пожалуй, все слышали о том, что из-за курения на зубах образуется желтый налет. Его можно удалить у стоматолога, но делать это придется регулярно, а значит, денег придется потратить уйму. В ротовой полости курильщика активно размножаются бактерии, из-за чего возникают кровоточивость десен и кариес. К стоматологу редкий человек бежит с удовольствием. Поэтому сохранять зубы здоровыми и белоснежными удастся редкому курильщику.

Ногти

Мало того, что под воздействием никотина ногти становятся хрупкими, так еще и на пальцах и ногтях из-за частого курения образуются желтые, слегка коричневатые пятна. Особенно неприятны данные проблемы для курящей женщины – ей, чтобы сделать красивый маникюр, придется очень постараться. Даже если ногти достигнут нужной длины, их будут покрывать желтые, будто въевшиеся пятна, которые может скрыть не каждый лак.

Волосы

Волосам, как и ногтям курящих, не хватает витаминов. Тусклость, ломкость, выпадение – вот далеко не все «прелести» воздействия курения на волосы. Они, как губка воду, впитывают все запахи. В борьбе ароматов духов и сигарет всегда побеждают последние. Поэтому за курящей женщиной тянется вовсе не тонкий шлейф цветов и цитрусов.

Психика

Никотин убивает до 30% «гормонов счастья» (эндорфины). Курение вовсе не приносит удовольствие, как принято считать. Более того, если на курящих мужчин смотрят сквозь пальцы, то женщины с сигаретой в руках не любят даже заядлые мужчины-курильщики. Поэтому женщины либо скрывают свою вредную привычку, либо постоянно выслушивают нравоучения и терпят осуждающие взгляды. Есть от чего стать несчастной.

Все это, конечно, сказывается на характере дамы. Милая и любезная женщина становится ворчливой и придирчивой. На смену ласковой улыбке приходит вечно недовольное выражение лица.

Дети

Особенно пагубно действует курение на женщин во время вынашивания ребенка. Ее плод становится пассивным курильщиком. Кроме того курящая мать в будущем подает своему ребенку такой же пример.

Плюсов курения еще не нашли. Зато вышеперечисленные минусы лишь поверхностные, вред от курения этим не ограничивается. Прежде чем взять в руки следующую сигарету, задумайтесь, а нужно ли

вам это? Любите себя и своих близких.



Осенняя хандра или жизнь на позитиве?

Как долго мы ждем лета, и как быстро оно заканчивается! Теперь за окном моросит дождик, небо стало серым и хмурым, а в душу закралось унынье. Начинается осенняя хандра. Это состояние, знакомое каждому пятому жителю планеты. Даже убежденные оптимисты с наступлением осени начинают предаваться меланхолии.

Сегодня мы дадим вам 10 советов, как побороть осеннюю хандру!

Совет №1: Удлините световой день

Главная причина осенней хандры – отсутствие солнца.

Солнечное голодание снижает наш жизненный тонус. Мы становимся вялыми, заторможенным, испытываем эмоциональный дискомфорт. Ничего и никого не хочется! Старайтесь удлинить световой день! Самый большой заряд солнечной энергии мы получаем на восходе солнца. Вставайте пораньше, распахните шторы, посмотрите, как появляются первые лучи солнца. Стоять в утренней пробке, подставляя нос солнечным лучам – сплошное удовольствие! Даже если с восходом не получилось, и за окном дождь, то хотя бы не загоняйте себя в темноту! Никаких жалюзи и плотных штор в офисе, только яркое освещение. Выходите на обед на улицу, прогуляйтесь в парке, подышите влажным осенним воздухом.

Солярий поможет вам получить необходимую порцию ультрафиолета. Для этого достаточно находиться в солярии 5 минут. А красивый ровный загар сам по себе способен улучшить настроение!

Совет №2: Высыпайтесь

Крепкий, здоровый сон жизненно необходим в любое время года! Ложитесь спать пораньше, отложите все дела на утро, ведь сон до полуночи – самый полезный! Обязательно проветривайте помещение перед сном, следите за режимом и своим вечерним питанием: нельзя перегружать желудок «тяжелой» пищей. Если вы голодны, выпейте стакан кефира или съешьте фрукт. Избавиться от бессонницы вам поможет горячая ванна с лавандой и стакан теплого молока с медом. Чтобы восполнить дефицит сна в течение рабочей недели – высыпайтесь в выходные! Даже если вам пришлось рано встать в субботу – найдите пару часов для дневного сна. Днем рекомендуется спать до 16 часов.

Совет №3: Питайтесь правильно

От неправильного питания наш организм ослабевает и чаще страдает от инфекций.

Откуда взяться хорошему настроению, если в желудке тяжесть, кишечник перегружен и

стремительно прибывает лишний вес? А ведь правильное питание — это одна из немногих сторон нашей жизни, где все зависит от нашего выбора! Осень – это пора овощей и фруктов! Поэтому исключите из своего меню продукты глубокой переработки и пищу, содержащую консерванты. Балуйте себя легкими овощными салатами, основные блюда готовьте на пару или на гриле. В мучном и

сладком лучше себя ограничить, чтобы не вернулись килограммы, потерянные летом. Самое время пропить курс витаминов, чтобы к зиме быть во всеоружии!



Совет №4: Найдите себе занятие по душе

Вы совершенно напрасно залезли с головой под одеяло, в надежде просидеть там до зимы! ☐ Скука – это верная подруга осенней хандры, и она с удовольствием доведет вас до депрессии, если будете потакать ей! Давайте лучше найдем вам увлекательное занятие, чтобы осень пролетела незаметно! Сначала подумайте: что вы всегда хотели делать, но не находили на это времени? Быть может, с детства мечтали рисовать? Тогда купите себе мольберт и краски, отправляйтесь в осенний парк и нарисуйте пейзаж! Что? Вам не нравится ваша яркая разноцветная мазня? Не беда! Подарите свою картину свекрови. Если она будет отказываться, скажите, что картину нарисовал хоботом слон, и она стоила вам огромных денег. А может, глядя на мыло ручной работы в магазине, вы хотели попробовать сварить такое сами? За чем дело встало? Чтобы освоить технологию мыловарения, вам достаточно найти в Интернете сообщество мыловаров, в котором они раскрывают секреты своего мастерства. Плюс купить необходимые материалы. И вот вы уже помещиваете горячую ароматную мыльную массу, которая



Alex Kozlov

через несколько часов станет настоящим мыльным шедевром! Нет, я не угадала! Рисование и мыловарение не для вас... Вас гложет, что вам давно не повышали зарплату, а шеф не дает новые проекты. Это особая осенняя хандра. Называется «хандра трудоголика». Чтобы от нее избавиться, нужно потратить осенние месяцы с пользой: записаться на тренинг, освоить новую профессию, повысить свою квалификацию или подтянуть английский.

А если вы огорчены, что сейчас нет денег на новые аксессуары – осваивайте искусство вязания! Ведь сейчас в моде вязаные бусы, яркие шарфы, цветы-броши и сумки! Пара недель упорных трудов, и ваши наряды преобразятся! В общем, найдите себе любое нескучное занятие, которое бы занимало ваше свободное время и приносило удовольствие! Подходите ко всему творчески, фантазируйте, пусть ваши близкие помогают вам в этом.

Совет №5: Смените обстановку

В идеале было бы здорово поехать в отпуск! Лежать на солнечном пляже, купаться, загорать, пока родную страну накрывает холодным циклоном. Но знайте — перемены ничуть не хуже отдыха! Если у вас нет возможности поехать в отпуск, смените обстановку дома. Сделайте перестановку мебели, повесьте новые шторы, купите яркие подушки на диван, положите на журнальный столик яркие апельсины. Чем ярче и новее будут расставлены акценты, тем более неузнаваемым станет помещение! Используйте правила цветотерапии, чтобы добиться изменений на эмоциональном уровне.

Совет №6: Влюбитесь!

Если ваше сердце свободно, то настала пора действовать! После лета вы хороши как никогда – самое время знакомиться, флиртовать и назначать свидания в уютных кофейнях! Оглянитесь и посмотрите, какие мужчины вас окружают? Вдруг рядом окажется хороший собеседник, верный друг и классный любовник (а если повезет, то в одном лице)? Кроме того, у вас



сильная мотивация – зимние холода провести в теплых мужских объятиях! Вы уже замужем? Тогда влюбитесь в своего мужа заново! Вместе вспомните ваше первое знакомство, что вас привлекло в нем, как все начиналось! Делайте ему приятные маленькие подарочки, говорите теплые слова, заботьтесь о нем. Ведь, наверняка, он тоже хандрит и хмурится. Все добро, которое вы сделаете для него, обязательно вернется вам, будьте уверены!

Совет №7: Общайтесь с близкими людьми

Наши друзья и близкие имеют удивительную способность повышать нам настроение даже одним своим присутствием! Если у вас на душе скребутся кошки, одолевают проблемы, расскажите своим друзьям о них, и вам сразу станет легче! Одна голова хорошо, а две — лучше! На дружеском совете решение найдется быстро! А если ваши друзья тоже киснут от осенней хандры, пригласите их в гости на теплый чай и фондю! Массу удовольствия вы получите, если сами сделаете своим близким сюрприз! Если ваши родные живут в другом городе, отправьте им посылку со сладостями или просто позвоните. Домочадцам можно подарить маленькие подарочки – теплые варежки, шарф или яркий зонтик. Их довольные улыбки непременно порадуют вас!

Совет №8: Держите себя в тонусе

Когда вы начинаете заниматься спортом, вы достигаете двойного эффекта: во-первых, улучшается работа мозга, а во-вторых, вы обретаете красивую фигуру.

Очень часто психотерапевты в курс лечения пациентов, страдающих депрессией, включают утренние пробежки. Почему? Потому что при интенсивных тренировках гипофиз вырабатывает гормон радости эндорфин. Сначала он порождает эйфорическое состояние, а после расслабленность и умиротворение. Кроме того, занятия спортом сглаживают стресс, т.к. физические нагрузки ускоряют распад стрессового гормона адреналина. Благодаря лучшему кровоснабжению мозга улучшается также способность к сосредоточению, обучаемость и творческие возможности. В общем, преимущества очевидны! Утопите свою хандру в бассейне или растопчите ее на беговой дорожке! Выбирайте любой вид тренировок, главное чтобы не было противопоказаний!

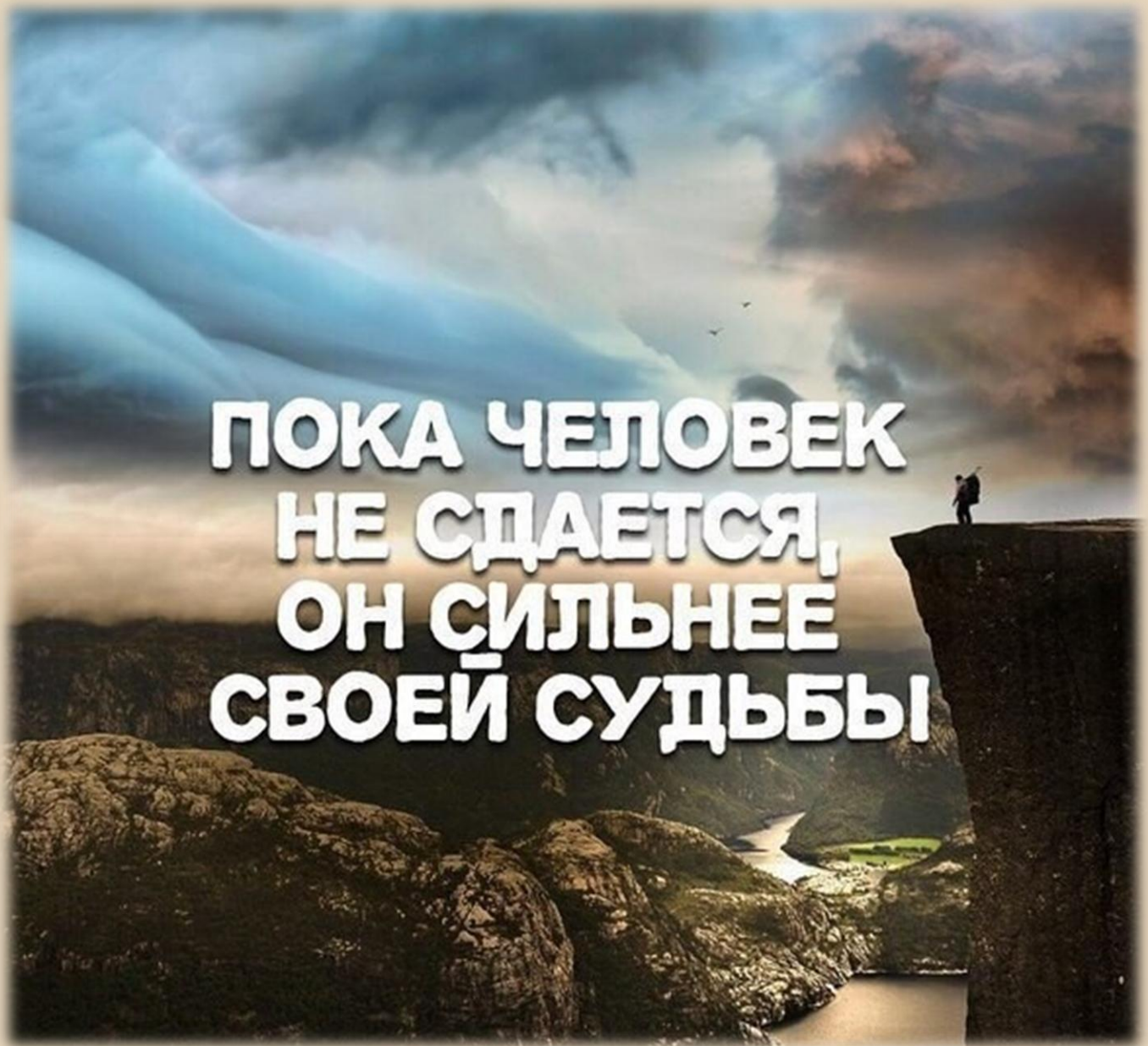
Совет №10: Сохраняйте позитивный настрой

В основе всех позитивных изменений в нашей жизни — желание! Чтобы избавиться от осенней хандры, нужно этого очень желать! Не стоит замыкаться в себе и ждать, когда это состояние пройдет само собой! Ищите позитив во всем, и тогда он сам будет находить вас, ведь столько всего в жизни может доставить нам радость. Полежите в сауне, устройте себе день красоты, пройдитесь по любимым магазинам, заведите домашнее животное, купите себе новый чайный сервиз!

Все, что вы задумаете, получится наилучшим образом!

Главное, не впадать в апатию, а продолжать движение вперед и жить в полную силу!





ПОКА ЧЕЛОВЕК НЕ СДАЕТСЯ, ОН СИЛЬНЕЕ СВОЕЙ СУДЬБЫ

Издается студенческим самоуправлением
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Милякова Валерия

Корректоры:

Пятилетова Татьяна Васильевна

Ковалева Оксана Михайловна

Редакция выражает
благодарность администрации
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)» за помощь в
выпуске газеты.

А также всем студентам КТАУ,
принявшим активное участие в интервью и
опросах

Над номером работали:

Гусев Александр

Мороз Виолетта

Кравцова Елена

Ващенко Татьяна
Рогожина Анастасия
Юрьев Александр
Молоканова Алена

Мнения, высказываемые
в публикуемых материалах,
отражают точку зрения автора
и могут не совпадать с мнением
редакции.