

СТУДЕНЧЕСКИЕ

Выпуск № 35
Февраль 2022 г.

ВЕСТИ

ГБПОУ РО
"РТЭК"

«Без срока давности»

С 10 февраля 2022 года наш колледж участвует в Федеральном проекте «Без срока давности», который проходит по всей стране.

В колледже проводятся классные часы и лекции, посвященные судебному процессу о признании геноцида мирного населения Ростовской области в годы Великой Отечественной войны, студенты участвуют и в онлайн-лекции-презентации: издательский проект «Без срока давности: преступление нацистов и их пособников против мирного населения на оккупационной территории РСФСР в годы ВОВ. Ростовская область»

ВНИМАНИЕ! ПРИГЛАШАЕМ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПОСЕТИТЬ

«Ростовский музей краеведения», где с 10 февраля по 15 марта проходят выставки «Оружие Победы», «Выстоять и победить», «Послевоенный вопрос», повествующие о страшных событиях и преступлениях в годы Великой Отечественной войны. В музее уже побывали студенты 1-2 курсов нашего учебного заведения.

Сутунков Иван (К-11)



«Счастливая жизнь без наркотиков» -

Под таким названием 18 февраля со студентами группы Гд-11 был проведен тренинг. Под руководством специалиста областного наркологического диспансера Лопатиной Ирины Юрьевны в игровой форме ребята познакомились с информацией о вредных привычках, узнали пути выхода из кризисных ситуаций.

Болдырева Юлия (ГД-11)



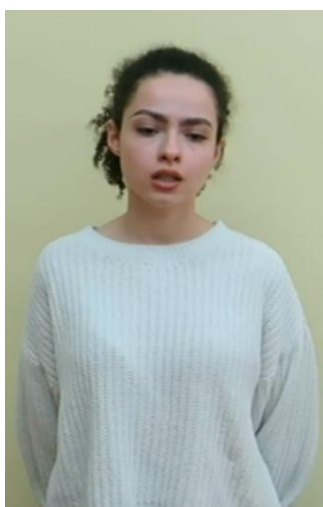
23 февраля страна отмечала День воинской славы России — День защитника Отечества



С праздником мужчин колледжа на сайте нашего колледжа поздравили студенты, подготовившие видеоролик о преподавателях «РТЭК», служивших в вооруженных силах СССР и РФ. Всех мужчин ребята поздравили стихами, песнями, пожеланиями мира и добра.



Необычное видеопоздравление прозвучало в исполнении Даниила Макотченко (Л-32), Алины Апальковой (Б-11), Эли Гадзиян (ПКД-12), Ксении Червковой (П-11). Съёмку и видеомонтаж подготовил Артем Купряшин.



А вы знаете, как отмечается 23 февраля в других странах?

23 февраля в **Абхазии** отмечается, однако официально праздничным днём он не является. В этот день военнослужащие

Министерства обороны Республики Абхазия, совместно с военнослужащими 7-й

русской военной базы, дислоцированной в Абхазии, и пограничниками Пограничного управления ФСБ РФ в РА возлагают венки и цветы к Памятнику Неизвестному солдату на Набережной Махаджиров в Сухуме. Возлагаются также венки павшим в Отечественной войне народа Абхазии 1992—1993 гг. и российским миротворцам, погибшим во время несения службы в зоне

грузино-абхазского конфликта. Абхазские и российские военные возлагают цветы в Парке Славы и у обелиска павшим миротворцам

После провозглашения независимости **Латвии** день 23 февраля перестал быть официальным праздничным днём[116]. Хотя его по-прежнему отмечают проживающие в Латвии участники Великой Отечественной войны, бывшие военнослужащие Вооружённых сил СССР, участники вооружённых конфликтов, выпускники советских высших военно-учебных заведений. Так, в Даугавпилсе традиционно в этот день у мемориала в парке Дубровина собираются горожане, чтобы почтить память военных, погибших в боях за город[117][118]. В Риге 23 февраля возлагаются венки у памятника Освободителям Латвии и Риги в Пардаугаве

Евгени Настич.(Б-11)



СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА

Многие студенты нашего колледжа серьезно занимаются спортом.

В их карьере было много интересных историй. Вот одна из них

Это было поздней осенью. Я с нетерпением ждала соревнований по тхэквондо. Вот этот день настал. Поскольку ехать нужно было на другой конец города, а спаринги начинались рано, в 6 утра мы с сестрой уже стояли на остановке. Я знала, что выступить буду одной из первых, знала, что соперница будет выше и тяжелее меня на 6 категорий, а это, на минуточку, разница в 16 кг, поэтому не брала с собой ничего, кроме воды, чтобы не тошнило и легче было спаринговаться, надеясь пробыть там не более 3 часов.

Так и произошло, через 3 часа меня с моей соперницей вызвали на бой. Надев капу и спортивную экипировку, я вышла на татами. Но моя соперница не вышла, её тренер не смог до неё дозвониться. 10 мин. я стояла расстроенная, так как это был мой первый бой, которого я очень ждала. Через час меня наградили огромной медалью за 1-е место, так как

соперница так и не пришла. Несмотря на усталость и голод, мы с сестрой решили остаться посмотреть соревнования чёрных поясов. В 5 вечера закончились последние бои. Все, кроме тренеров, разошлись, мы переоделись и собрались домой, но тут мой тренер говорит, что пришла моя соперница и, раз уж я здесь, то должна переодеться и сразиться. Делать было нечего, а жалеть о том, что не ушла сразу, бесполезно. Естественно, я проиграла бой, так как провела в холодном здании 9 часов, не ела и морально не готова была спаринговаться.

В итоге у меня забрали мою золотую медаль и дали серебряную за 2 место. Сейчас бы я отказалась от этого нечестного боя. Но тогда растерялась и не смогла возразить.

Минина София (Б-11)

Интересные факты о волейболе

В нашем колледже очень популярен волейбол. Студенты посещают секцию, участвуют в соревнованиях. Им наверняка будет интересно узнать что-то новое об этом виде спорта

• Волейбол сегодня является вторым по популярности видом спорта в мире, уступая только футболу. На уровне увлечения им занимаются около одного миллиарда людей или 15% всех людей планеты. И это не считая профессионалов.

• Большинство волейболистов прыгают в среднем 250 раз за матч и пробегают расстояние в 750 м, поэтому у профессионалов очень развиты мышцы ног. Данный вид спорта



• тренирует все виды мышц и является безопасным из игр с мячом.

• Скорость полета мяча в среднем составляет 60 км/ч. Максимально зафиксированная подача составляла 135 км/ч. Рекорд принадлежит Болгарскому волейболисту Матею Казийски.

Покладова Екатерина (К-11)

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ СМОТРЕТЬ ФИЛЬМЫ С УЧАСТИЕМ ЖИВОТНЫХ, ВАМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ, ГДЕ ОНИ СНИМАЛИСЬ

- Освободите Вилли (1993 год) – касатка;
- Хатико: Самый верный друг (2008 год) – Собака;
- 101 далматинец (1996 год) – собаки;
- Ёлки лохматые (2014 год) – собаки;
- Мальчишник: из Вегаса в Бангкок (2011 год) – обезьянка.



Литвинова Виктория (К-11)

БЕРЕГИ СВОЁ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Длительный стресс, проблемы в семье, личное горе, даже черепно-мозговая травма может подорвать ментальное (психологическое) здоровье. В зависимости от конкретной проблемы идти лучше к психологу, психотерапевту или психиатру



К **психологу** лучше обратиться, когда не получается разобраться с жизненными проблемами, но при этом нет каких-то клинических проявлений. К примеру,

когда не понимаете себя, своих чувств и переживаний, не можете найти смысла в жизни. Когда у вас горе, проблемы с учебой, работой, трудности в отношениях с близкими.

К **врачу-психотерапевту** стоит обратиться, когда длительная психотравмирующая ситуация приводит к появлению выраженных психосоматических симптомов, таких как стойкие нарушения сна, потеря аппетита, нарушения сердечного ритма, головные боли, скачки давления, краснота или бледность кожи. Все эти симптомы говорят, что у человека недостаточно ресурсов, чтобы справиться самому, и может понадобиться легкая медикаментозная поддержка, которую назначает только врач.

Консультация **врача-психиатра** необходима тем, у кого проявляются такие симптомы, как страх перед улицей, панические атаки, беспричинные вспышки агрессии, галлюцинации, наличие бредовых идей,

ПРЕКРАТИТЕ МОНИТОРИТЬ
СОЦ. СЕТИ И НОВОСТИ
НА ТЕМУ ВИРУСА

ПЕРЕСТАНЬТЕ
ГУГАТЬ
СИМПТОМЫ

БОЛЬШЕ
ОТДЫХАЙТЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПСИХИЧЕСКОЙ ЭПИДЕМИЕЙ
И СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

ОГРАНИЧЬТЕ
ВЪЕЗД
ВЪЕЗДИТЕ С СИЛЬНЫМИ
ВСТРЕВОЖЕННЫМИ ЛЮДЬМИ,
НЕ БУДЬТЕ САМИ ИСТОЧНИКОМ
НЕГАТИВЫ

ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ
НА ПОЗИТИВНЫЕ МОМЕНТЫ,
СВЯЗАННЫЕ С КАРИТИНОМ

Григорян Римма, Резван Вера (Б-11)

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО!

Правильное питание- это употребление цельных продуктов которые составляют 80-90% рациона. Они богаты питательными веществами и часто отличаются невысокой, но достаточной калорийностью. Для ПП подойдёт: "Шикарные ПП- ватрушки"

Ингредиенты для теста:

Творог 200 г в брикете
Яйцо одна штука.
Рисовая мука 100г
Подсластитель по вкусу
Разрыхлитель 1/2ч.л

Для начинки:

Творог в брикете 50-70г
Мягкий творог 200г
Подсластитель по вкусу
Фрукты или ягоды по
желанию



Готовим:

Смешиваем все ингредиенты для теста и делим на 4 равные части.

Катаем каждую часть в шарик и сразу кладем на противень, застеленный пергаментной бумагой.

Лепим ватрушки с небольшими бортиками

В серединку ватрушки выкладываем начинку, смазываем бортики яичным желтком

Убираем выпекаться в духовку примерно на 30-40 минут при 180°C

Приятного аппетита!

Харагезян Анна (К-11)