



СВОБОДА МЫСЛИ—СВОБОДА СЛОВА—СВОБОДА ДЫХАНИЯ!



Внимание! Внимание! Начался новый 2015 - 2016 учебный год. Ура, товарищи педагоги!

Любимая работа – круг трудовых обязанностей, выполнение которых доставляет удовольствие и радость, а также место работы, удовлетворяющее основным требованиям человека.

Почему работа должна быть любимой? Казалось бы, работа нужна, прежде всего, чтобы платить по счетам. В наш кризисный век вообще хорошо, если у тебя есть работа, которая позволяет не умереть с голоду, а некоторым еще помимо удовлетворения насущных потребностей (оплата квартиры, питание, одежда, транспорт) хватает на то, чтобы отдохнуть, путешествовать, помогать родителям, дать достойное образование детям и так да-

НА РАБОТУ, КАК НА ПРАЗДНИК!

лее. Тем не менее, у любимой работы есть немало неоспоримых плюсов, а именно:

Когда у человека любимая работа, он более спокоен и менее подвержен стрессам. Такой счастливчик понимает, что работа, которую он выполняет, наиболее полно соответствует его ожиданиям и представлениям, раскрывает его творческий потенциал (а значит, это не только деньги, но и самореализация), доставляет удовольствие. Таким образом, человек не просто получает зарплату за выполнение определенных задач, но и радость. Это делает его более счастливым. Если у человека любимая работа, он больше старается – его мотивация выше, чем у других сотрудников. Поэтому велики шансы, что он достигнет большего успеха, внесет рационалистические предложения, лучше реализует задумку руководства, больше продаст, интереснее напишет и т.д. Когда человек больше старается, у него больше шансов хорошо зарабатывать. Нередко это получается помимо его воли. Лучших, заинте-



Прощай, отпускная лень - канитель... Ну, здравствуй, любимая работушка!

ресованных в результатах труда сотрудников начальство премирует, а конкуренты пытаются переманить.

В этом номере:

На работу, как на праздник	1 стр.
Будьте здоровы	2-3 стр.
Путешествуйте сами, путешествуйте с нами	4-5 стр.
Поэтическая гостиная	7 стр.

НАРОДНАЯ ПРИМЕТА:

ХОДИТЬ НА РАБОТУ — К ДЕНЬГАМ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Не хотите выходить из отпуска?
После отпуска все с новыми силами приступаем к работе?

Это миф! В первый рабочий день многие впадают в затяжную хандру, «срываются» на коллегах и мучаются от головной боли.

Такое депрессивное состояние - **ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМОМ.**

Как с ним бороться?



- ◆ По статистике, 40% россиян страдают от постотпускного синдрома.
- ◆ Восемь человек из десяти после отпуска пишут заявление об уходе.
- ◆ Женщинам переход из отпуска в работу дается проще: они идут на работу, чтобы поведать коллегам о путешествиях.

☺ После долгого пребывания в расслабленном состоянии, с поздними вставаниями по утрам и ночными вечеринками очень сложно перестроить свой организм на рабочий график. Попробуйте за 3–4 дня до выхода на работу ложиться спать до 23 часов и вставать пораньше. В итоге к первому рабочему дню организм уже снова приспособится, настроится на нужный ритм.

☺ Некоторые руководители поступают мудро: они вводят для всех правило выходить из отпуска не в понедельник, а ближе к концу недели – в среду или четверг. Получается, что два дня поработаешь – и уже выходные. При этом нет резкого перехода из отдыха в работу, организм не получает сильного стресса и привыкание к деловому режиму происходит без напряжения. И еще: возвращайтесь из путешествий за 2–3 дня до выхода на работу. За это время успеете «отойти» от отдыха и даже заскучаете по работе.



☺ Найдите для себя повод поскорее выйти на работу: показать свои обновления и собрать комплименты, рассказать о том, где вы были и что видели. Конечно, первый рабочий день проходит расслабленно – много болтовни и мало дела. Зато на второй день придешь с нужным настроением. Можно после каникул начать новую жизнь. Например, сделать перестановку на рабочем месте, заступить на новую должность или придумать новый проект. Пусть вас буквально распирает от жажды деятельности!



☺ В первые рабочие будни после отпуска всегда наваливается депрессия: тоска по долгому сну, по любимым занятиям и даже тишине. Поэтому советуем после отпуска не кидаться с головой в пучину рабочих и бытовых дел – так можно забыть, что вы вообще отдыхали. Постарайтесь немного продлить отпускное удовольствие. Для этого можно по вечерам после работы делать то, что обыч-

но делали в отпуске, – дочитать книгу, посмотреть легкий фильм, встретиться с друзьями, составить фотоальбом. А в обеденный перерыв на работе прогуляться по парку или попить чайку с коллегами. Все это помогает немного продлить послевкусие отпуска.

☺ Многие люди плохо переключаются с одного режима на другой. После отпуска у них стабильно ухудшается настроение, появляются апатия, вялость и сонливость. Такое состояние длится всю первую рабочую неделю. Нужно поддерживать себя вкусными «антидепрессантами». У каждого они свои: бананы, апельсины, черный шоколад. Также в течение дня можно пить натуральные энергетические напитки: настойки женьшеня, семян китайского лимонника или родиолы розовой. Она еще называется «Золотой корень». Главное – не переборщить!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Отпуск имеет обыкновение быстро заканчиваться.

И вот вроде бы вы только что нежились на пляже или поднимались на высокую гору в поисках новых впечатлений, а спустя несколько дней уже сидите в на рабочем месте, загруженные делами. Помните, что у вас есть любимая работа, вы востребованы как специалист.



Важно понимать, что впереди у вас будет новый отпуск.

Пообщайтесь с коллегами. Расскажите о том как вы прекрасно отдохнули. Послушайте рассказы своих друзей... Быть может вам захочется в следующем отпуске посетить эти места. Вот вам и новая мечта к которой вы будете с радостью стремиться весь

☺ К сожалению, после отпуска многие впадают в депрессивное состояние, проявляется оно у всех по-разному.

Ни в коем случае нельзя осуждать и корить себя за низкую работоспособность в первые дни. Этим можно только усилить стрессовое состояние. Первые пару дней не возбраняется побить баклуши, глядя, как вокруг суетятся коллеги. Ну и пусть! Две недели вы утруждали себя лишь тасканием шезлонга, а сейчас нужно время адаптироваться к будням.

Главное при этом – побольше спать, а для этого раньше ложиться. И не бегите сразу в спортзал сбрасывать лишние килограммы, набранные в отпуске. Этим тоже можно заняться через недельку.

☺ Немецкие ученые выяснили, что у человека, несколько недель понежившегося на солнце, коэффициент интеллекта падает на двадцать пунктов. Восстановление IQ, конечно, будет, но не очень быстро. Так что если вам покажется, что вернувшись на работу после отпуска, вы несколько поглупели, не стоит думать о себе плохо.



☺ Во время постотпускного синдрома человек склонен преувеличивать негативные факторы. Его оценка окружающей действительности – ложная. Поэтому психологи рекомендуют все-таки принимать меры для снятия депрессии.

Самый простой способ борьбы со сплином и хандрой – витамины, солнечные и солевые ванны, утренняя зарядка.

Также хорошо помогает горький шоколад – он повышает в крови уровень эндорфинов – гормонов, снимающих стресс.

Правда, женщинам лучше заменить шоколад на шопинг – прогулки по магазинам также помогут отвлечься от повседневности, зато объем талии не увеличится.

ВАС ЖДУТ ПЕРВОКУРСНИКИ !



ОГНЕННОЕ ЧУДО КЕМЕРА

Этим летом я отдыхала на популярном курорте Турции – Кемер, который находится на Средиземноморском побережье и окружен величественными Таврическими горами. В его курортную зону входят несколько небольших поселков и сам город Кемер. Здесь много исторических достопримечательностей. Например, «Йорюк-парк», представляющий собой живую этнографическую экспозицию, посвященную истории народа Турции. На территории этого музея под открытым небом можно ознакомиться с жилищами, предметами обихода и утварью кочевников, их мастерскими. Здесь Вам продемонстрируют процессы создания различных ремесленных изделий, а также предложат традиционную пищу кочевников.

В окрестностях Кемера находятся останки древнего ликийского города Фазелис, который был основан в 7 веке до нашей эры колонистами с острова Родос и имел три порта. Здесь можно увидеть руины складов, римских бань и театра, построенных во 2 веке до нашей эры.

У подножия горы Олимпос, где мне удалось совершить прогулку и небольшое восхождение, расположе-



ны останки еще одного древнего города, относящегося к III веку до нашей эры, который находится под охраной Национального парка Олимпос.

К числу ключевых достопримечательностей Кемера относится огненная гора Янарташ, расположенная недалеко от Национального парка Олимпос. Огненная гора интересна тем, что

здесь происходят небольшие воспламенения, возникающие из-за выделяемых из земли газов. Здесь находятся руины храма Гефеста, который, как известно из греческих легенд, был богом огня и покровителем кузнечного ремесла.

Преподаватель иностранного языка Зыкова И.В.

АХ, КАКОЙ ОН МОЛОДЕЦ – ИСТОБЕНСКИЙ ОГУРЕЦ!

Давно мечтала я побывать в селе Истобенск, Оричевского района, на празднике «Истобенский огурец». И вот нынче, 25 июня, моя мечта сбылась! Этот праздник проводится уже девятнадцатый раз, и приобрел статус межрегионального мероприятия.

Уже на подъезде к селу было видно



большое количество машин и автобусов с государственными номерами города Кирова, Кировской области, республики Коми, а также разных городов Приволжского федерального округа. Праздник открывал духовой оркестр детской Оричевской музыкальной школы, затем состоялось красочное карнавальное шествие всевозможных творческих коллективов, сопровождавшееся песнями, шутками и прибаутками. На сцене выступали самодеятельные артисты, благодарные зрители их горячо приветствовали. На ярмарке продавали истобенские огурцы – свежие, малосольные, маринованные, соленые. Пробуй и выбирай, что понравилось! Также в продаже было много изделий умельцев народного творчества. Гостям предлагали шашлыки из мяса, картофеля и непременно с хрустящим истобенским огурчиком. Все было очень вкусно! Повезло нам и с погодой: день стоял теплый, солнеч-

ный. Праздник был замечательным, веселым, разноцветным, ярким! Я обошла почти все село, побывала в Троицком храме, на святом источнике с родниковой водой, встретила на празднике наших студентов, купила истобенских огурцов и довольная поехала домой на большом экскурсионном автобусе.

*Зав. отделением
Сумкина Л.К.*



ПУТЕШЕСТВУЙТЕ САМИ, ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С НАМИ

ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТСТВО

Детство и юность мои прошли в столице республики Марий Эл, небольшом, но очень красивом городке в 300 км от Кирова, под названием Йошкар-Ола, что в переводе с марийского означает Красный Город. И каждое лето я отправляюсь в те незабвенные края для встречи с прошлым.

По дороге нас гостеприимно встречают уютные, с любовью ухоженные марийские деревни с яркими наличниками из национальных узоров, многочисленными стадами коров, гусей и уток. Марийцы – очень трудолюбивый народ, они с удовольствием копошатся в земле, разводят домашнюю живность, и поэтому их деревни производят всегда радостное впечатление, где не встретишь покосившихся заборов, унылых домов и грустных лошадей.

Пижма, Ургакш, Ошла, и вот уже Малая Кокшага, по зеленым берегам которой и раскинулась моя несравненная малая родина.

Возникновение города связано с вхождением марийского народа в состав России после разгрома Казанского ханства.

В 1584г. Федор Иоаннович принимает решение о строительстве приграничной крепости в глухих лесах и болотах левобережья Волги.

До присоединения к российскому народу у марийцев не было городов, и Царевкокшайск становится первым. Марийцы начинают уплачивать ясак и другие повинности русскому царю, многие добровольно расстаются с язычеством и принимают христианство и мирно соседствуют с русскими

и татарами.

Национальный колорит черемисов еще более ярок при въезде в их столицу, где на стрелке Казанского и Сернурского трактов усталого путника встречает огромная скульптура марийки с хлебом и солью, в народе называемая «Баба с караваем».

Все улицы, площади и мосты подписаны на двух языках, оба – государственные, – русском и марийском.

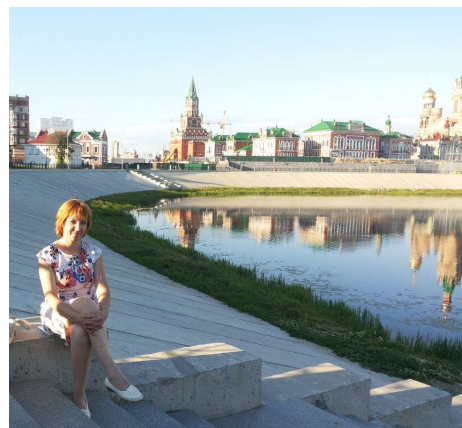
В кафе, ресторанах и столовых присутствуют вкуснейшие блюда национальной кухни. И если для русского человека экзотическое кушанье коман-мелна будет тяжеловато с непривычки, то подкоготь советую испробовать обязательно.

Улицы старой Йошкар-Олы утопают в зелени (чего не скажешь о новостройках президента Маркелова), везде красивейшие клумбы и газоны, чем неизменно восхищает одна из центральных улиц - бульвар Сергея Чавайна. На данном бульваре, кроме памятника этого известного марийского драматурга, нас встречает скульптура не менее известного писателя Аркадия Крупнякова, других деятелей культуры.

Наш город вырастил таких знаменитостей как Яков Эшпай и Андрей Эшпай, здесь творили Яков Шкетан, Иван Палантай, Йыван Кырля и многие другие.

Всё это достояние не только марийского, но и русского народа, продолжает свою творческую жизнь в двух драматических, оперном и кукольном театрах, музыкальном училище, республиканской библиотеке и в сердцах современников.

На статус столицы указывает



Кремль с башней наподобие московской Спасской, Кремлевская Набережная, где в апартаментах роскошных новостроек расположились министерства и офисы. Связь мари с другими культурами подчеркивает великолепная набережная Брюгге, отделанная во фламандском стиле, микрорайон Сомбатхей, являющийся побратимом венгерского города и разноязычие на йошкар-олинских улицах. Вот она – Европа.

Невозможно было не пройти по коридорам любимой школы, носящей имя героини Великой Отечественной войны, пионерки Оли Тихомировой.

И вот оно, до боли знакомое и родное медицинское училище, как же много когда-то здесь узнано, прожито и понято. Живи, процветай и воспитывай и дальше фельдшеров и медицинских сестер!

Из любимого города детства путь мой лежал в Казань. Но это уже совсем другая история...

*Преподаватель истории
Копысова Н.В.*



ПУТЕШЕСТВУЙТЕ САМИ, ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С НАМИ



**Я ПУТЕШЕСТВУЮ –
И ЗНАЧИТ, Я ЖИВУ...**

В одной песне есть слова: лето – это маленькая жизнь. Не согласна. Лето – это целая жизнь, яркая, неповторимая, такая долгожданная, наполненная свободой и радостью познания себя и мира.

Мое лето – это путешествия. Июль подарил роскошь моря, солнца, вкус и запах южных фруктов, красоту Таманского полуострова с его невообразимыми, до самого горизонта виноградниками, извилистыми серпантинами дорог, прозрачными озерами, водопадами,

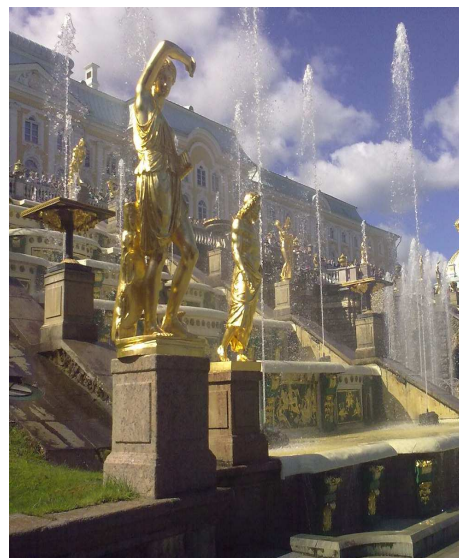
-розовых до жемчужно-бордовых, эти королевские по своей красоте цветы поражают воображение.

*Узкой протоки
Вдруг прекращается ход
Необозримая
Розовым крытая гладь-
Лотос в долине расцвел*



**В АВГУСТЕ СОПРИКОСНУЛАСЬ
С ДУХОВНОСТЬЮ И КРАСОТОЙ
«ПЕТРА ТВОРЕНЬЯ».**

Петербург... Воспетый в стихах и музыке. Всегда неожиданный и новый. Однажды побывав в нем, будете возвращаться сюда вновь и вновь.



таинство разведения мостов над Невой.

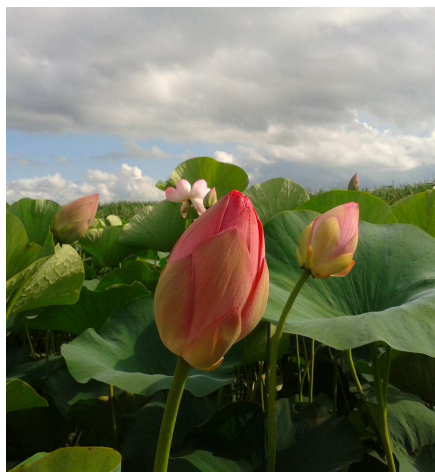
Это надо обязательно увидеть и почувствовать.

*И покоряет
Возвышенную сутью
Великий город*

P.S.

Любите лето! Ждите и приближайте его в своих желаниях и мечтах.

Путешествуйте! Мир откроет вам все свои краски и грани.



красивыми и щедрыми людьми.

Незабываема поездка в Долину лотосов! Вы мчитесь на катере по узкому каналу, петляющему среди пышных, порой диковинных растений и вдруг – необъятная, захватывающая дух водная гладь, покрытая цветущими лотосами! Огромные, матовые и глянцевые, от нежно



Свежесть ветра с Финского залива, золотая роскошь фонтанов Петергофа, вечные купола соборов и церквей, торжественная архитектура Невского проспекта и, конечно, ночное



**Преподаватель
Иностранного языка
Головкина Н.П.**

ПОЭТИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ



УТРО ЦВЕТА ЛЕТА

Бледно-розовую дымкой
Эос нежит облака,
Бирюзовую пушинкой
Даль туманная легка.

В бриллиантах рос сверкает
Мир от края и до края,
Это утро песню красок
Звуком цвета исполняет.

Сочной нотой зеленой
Мятных трав узоры вяются,
В них лиловым перезвонном
Колокольчики смеются.

Здесь медово-желтой сладью
Одуванчики дрожат,
И в невинности ромашек
Пчелы нежно вальс кружат.

Головой срываюсь в небо
Там, где музыки и цвета
Ранним утром пьют коктейли
Мое сердце, мое лето!



ЭТО ЛЕТО ПОДАРИЛО МНЕ МНОГО ДОЖДЕЙ И СТИХОВ

ЛЕТНИЕ ДОЖДИ

Они, то ласковые руки –
Объятая теплых водных струй,
То упоительные звуки –
Земли и неба поцелуй!

И в этом сладостном слиянии
Листвы рождается шагер,
А игл прозрачных вышивание –
Цветов чарующий узор.

Танцуют дождевые нити,
Сверкая в солнечных лучах,
И мост воздушный в семь соцветий
У неба виснет на плечах.



МАКИ

Лето! Лето! Птичье пенье!
Трав пьянящий аромат,
В волнах марева цветенья
Пчелы радостно гудят!

Клевер розовой макушкой
Кружит волны синевы,
Колокольчиков фужеры
Музыкой наполнены!

Я в плену ресниц наивных
Глаз ромашек, глаз медвяных,
С наслаждением вдыхаю
Запах трав густых и пряных!

В сонме буйства красок этих
Пламя лепестки взвивают,
Будто ранние рассветы
Маки ярко полыхают!

Перед ними тихо меркнет
Луговых цветов букет,
Так пронзительно и в сердце
Алым цветом маков цвет!



ПРУД

Солнечные зайчики играют,
Прыгают по узенькой тропинке,
В травах малахитовых плутают
И сияют искрами в росинках.

Изумрудным зеркалом сверкает
Сонный пруд в предутренней тиши,
Только ветерок чуть-чуть качает
Гладь воды, осоку, камыши.

Крылышек прозрачность солнцем греют,
Плещут бирюзовые стрекозы
И под теплым ветром тихо млеют,
Замирая в зарослях рогаза.

Белокрылой лебединой стаей
Водяные лилии кружат,
В странно нежных звуках утопая,
Какофонии влюбленных лягушат.

В час любой, в любое время года
Вдохновенью ощущаю тут!
О, богиня! Русская природа!
Как люблю я твой старинный пруд!



Преподаватель литературы
Медведева Е.Н.