

СРЕДНЯЯ

г а з е т а " г о р я щ е й " м о л о д е ж и

_Новости

_Музыка

_События

_Образование

_Развлечения

Учитесь у всех, не подражайте никому. М. Горький

_Горячая тема



_Speech



ЛУЧШАЯ ЛОШАДЬ — ЭТО... СОБАКА!



Фото Равиля Иткулова

СТР. 2

Как завещал дедушка Ленин!



Ирина АЛЕШИНА

Он советовал всем учиться, учиться и учиться! Что мы, собственно, и начали делать. Пошла

первая рабочая неделя после пусть и недолгих зимних каникул. Университет снова зажил своей беспокойной жизнью, а мы, студенты, запоминаем новое расписание и знакомимся с новыми преподавателями. Снова обедаем в родной столовой и ходим на пары из одного корпуса в другой. Круговорот студентов по университету запущен. Из-за этого однообразия процесс обучения временами даже кажется скучным.

Но ведь учиться можно не только в привычной вузовской обстановке, но еще и в музее (стр. 2), во время работы и путешествий (стр. 4). Учиться тренировать волю и упорство во время занятий своим хобби (стр. 5), а также учиться проявлять себя и свои способности во время конкурсов и состязаний. А иногда учиться даже очень хочется, что и выражается в пылливом уме авторов познавательных материалов на стр. 6. К этому остается добавить, что сейчас нужно не раскисать и ностальгировать по ушедшим каникулам, а настроиться на рабочий лад и искать во всем происходящем что-то интересное и полезное. Тогда учебное время пролетит незаметно и вот она: весна, потом летняя сессия и... каникулыуууууууу! Приятного чтения!

_Фишки



Почувствуй лес...

...всеми пятью органами чувств, которые нам подарила природа! Столь оригинальное предложение поступило от нашего краеведческого музея. Чтобы узнать, как именно можно и вдохнуть, и ощутить, и даже попробовать лес на вкус, смотри **2 страницу**.



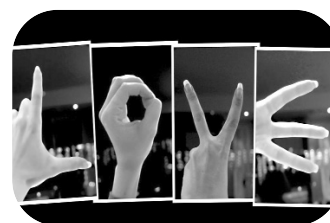
Мото-мото

У нас отличные новости! Скоро на тольяттинских улицах мы увидим немало настоящих и красивых байков. Эту пока еще мечту хотят превратить в реальность ребята-основатели компании «MotoRollers». Как это будет сделано, читай на **3 странице**.



Работа = один клик

На дворе уже давно век информационных технологий, и вся привычная жизнь перешла на просторы Интернета и в домашний ПК. Даже работу ищут теперь во всемирной паутине. Мы согласны, это удобно, а еще быстро и надежно. Аргументы ищи на **4 странице**.



Песня на пальцах

Все поют по-разному: низким или высоким голосом, профессионально или так, для настроения, и даже моясь в душе. Парень из «Личного дела» поет руками. За подробностями отправляйся на **5 страницу**.



Подарок для киноманов

Думаешь, это очередная рецензия на очередной модный и расстиражированный фильм? Не угадал! Раз не угадал, значит, этот подарок станет для тебя сюрпризом. Скажем одно: он полезный и прививает хороший кинематографический вкус. Открывай же **6 страницу**, он там!

Что было

Самый умный

С 1 по 2 февраля в Тольятти уже в пятый раз прошёл 24-часовой марафон по интеллектуальным играм. Около сотни смельчаков в составе десяти команд испытали свою интеллектуальную выносливость. В программу марафона вошли турниры по игре «Что? Где? Когда?», «Брэйнинг» и «Ворошиловский стрелок». Турнир стартовал в актовом зале ТГУ (ул. Фрунзе, 2 г) и закончился ровно через 24 часа — 2 февраля в 19.00. Организаторами интеллектуального состязания выступили культурно-досуговый центр «Буревестник» и «Тольяттинская лига знатоков».



Зимние хлопоты

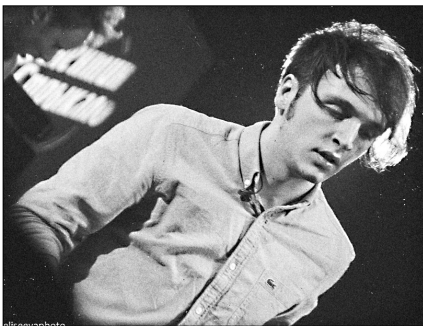
1 февраля в нашем городе стартовал добровольческий проект «Зимние хлопоты». Он направлен на оказание помощи пожилым людям в уборке снега около их домов, расчистку пешеходных дорожек от снега, откалывание льда, посыпание дорожек песком и солью. В проекте приняли участие более 30 добровольцев городской общественной организации «Ассоциация учащейся молодежи» и 25 детей-воспитанников школы-интерната № 3.

Научите играть в КВН!

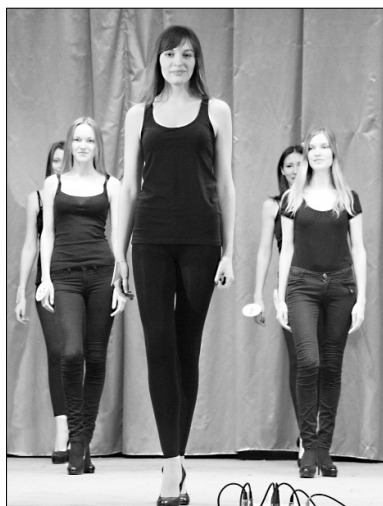
1 и 2 февраля в актовом зале главного корпуса ТГУ прошел двухдневный семинар «Школа КВН». На семинаре все желающие могли узнать, как писать шутки, как создать команду КВН и подготовить её к участию в 17-м сезоне игр Тольяттинской лиги КВН. Обучение проводилось по видеоматериалу с игр первой, премьер-лиги и высшей лиги Международного союза КВН, а также в виде практической игры участников по завершении семинара «Школа КВН». Семинар проводили Николай Ентураев и Андрей Федосеев — редакторы Тольяттинской лиги КВН, Дмитрий Сафронов — руководитель Тольяттинской лиги КВН.

Звезда Youtube

2 февраля в НК «Banzai» состоялся долгожданный концерт группы «Валентин Стрыкало» (г. Киев, Украина). Скромный парень Юрий Каплан, взявший псевдоним Валентин Стрыкало, стал известен своими видеообращениями к звездам, выложенными на портале Youtube. Веселые хиты вывели группу в топ отечественных интернет-звезд и успешно оккупировали все внеэфирные аудиостанции. Живой концерт Стрыкало — это дикий симбиоз музыки времён битлов, комсомола и дворовых вечеров под гитару, заправленный иронией и здоровым цинизмом.



Мисс ТГУ-2013



4 февраля в 16.00 в актовом зале ТГУ прошел закрытый финальный кастинг «Мисс ТГУ-2013». 17 конкурсанток боролись за место в финале. Программа просмотра включала визитку участницы, танцевальный, и медленный выход. Во второй половине кастинга конкурсантки представляли свои творческие способности. По итогам кастинга определились имена 12 девушек, которые смогут побороться за звание самой красивой студентки университета.

Еще целый месяц претендентки на звание первой красавицы вуза будут активно готовиться к финальному шоу, которое состоится в начале весны. Девушки посетят мастер-класс по макияжу, пройдут не одну фотосессию, научатся правильно проходить по подиуму. В общем, рабочая программа конкурса обещает быть очень насыщенной!

Нам, простым зрителям, остается лишь с интересом ждать этот обаятельный и привлекательный конкурс красоты и интеллекта «Мисс ТГУ-2013»!

Горящая тема

ЛУЧШАЯ ЛОШАДЬ — ЭТО... СОБАКА!



Юлия ВЛАДИМИРСКАЯ

25 января в 12.00 возле ТЦ «Вега» жители Тольятти проводили 13 собачьих упряжек в Жигулевскую кругосветку по Самарской Луке.

Зимняя экспедиция под названием «Volga Quest» проводилась впервые, но организаторы обещают сделать ее традиционной! Инициатором недельной экспедиции стал полярный путешественник Артур Чубаркин из Тольятти. Вместе с ним в это зимнее путешествие отправились каюры экспедиционного корпуса «Серебро Севера» Сергей и Илья Семеновы, Владимир Кулагин, каюры «Северного сияния Костромы» Ольга Сорокина и Александр Евдокимов, а также профессиональные погонщики из Саратова, Нижнего Новгорода, Оренбурга, Тольятти, Москвы и Санкт-Петербурга.

Для реализации уникального проекта было положено немало сил: транспортировка собак из питомников (44 собаки привезли из Костромы), подготовка их к путешествию, планирование и изучение маршрута, тренировка каюров и всех желающих присоединиться к экспедиции (туристов и путешественников из других городов России). В итоге к моменту старта Жигулевской кругосветки было подготовлено 12 упряжек по 6-8 собак породы сибирский хаски в каждой и одна упряжка из трех собак породы аляскинский маламут.

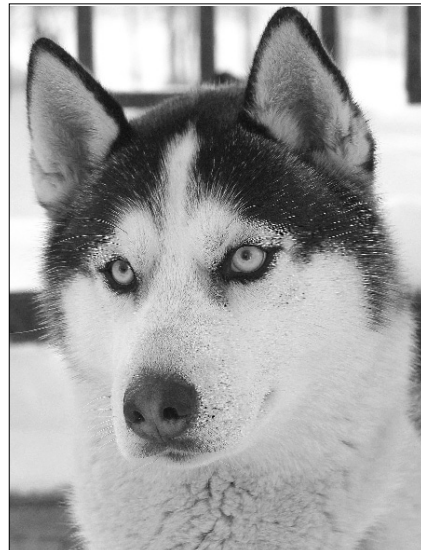


Фото Николая Егорова

Кругосветка «Volga Quest» привлекла внимание не только профессиональных каюров, но и жителей нашего города. Более тысячи тольяттинцев в солнечное морозное субботнее утро собрались на месте старта кругосветки, чтобы пожелать удачи всем участникам экспедиции и увидеть их четвероногих друзей. Посмотреть было на что! Собаки оказались очень дружелюбными и безумно энергичными. Они совершенно свободно подпускали к себе незнакомых людей, желающих погладить или сфо-

тографироваться с ними на память. В это же время городские эстрадные коллективы на площадке возле ТЦ «Вега» развлекали и согревали горожан и участников кругосветки народными песнями и танцами. Побывал на старте и мэр Тольятти Сергей Андреев, который пожелал храбрым каюрам легкой дороги.

После выступления мэра участники экспедиции стали запрягать собак, которым уже не терпелось отправиться в путешествие. Процесс подготовки вызвал неподдельный интерес у провожающих, все хотели хоть немного приблизиться к этому неизвестному и новому миру зимних путешествий на собачьих упряжках. Время пролетело очень быстро, и уже в 12.00 под крики хозяев: «Вперед, Валдай!» или «Быстрее! Быстрее!» упряжки двинулись в путь. Собаки мгновенно набирали скорость и уносили экспедицию вдаль. Каждого участника тольяттинцы провожали веселыми криками и пожеланиями вернуться целыми и невредимыми.

Экспедиция за семь дней успешно преодолела около 300 километров по льду Волги и Самарской Луке и финишировала в Тольятти 2 февраля. Маршрут проходил через Молодецкий курган, Богатырскую Слободу, села Переволоки, Брусняны, Лбище, Люпов Крест, Винновку, Шелехметь, Рождествено, Подгоры, Ширяево. Торжественную встречу устроили участникам экспедиции в Самаре; жители областной столицы, как и тольяттинцы, с удовольствием знакомились с удивительно дружелюбными собаками. Впрочем, участники экспедиции отмечают, что всеобщее внимание сопровождало первую Жигулевскую кругосветку на собачьих упряжках по всему маршруту.

Градус и миру



Татевик БАБАЯНА

30 января в Тольяттинском краеведческом музее состоялось торжественное открытие не просто очередной выставки, а целого интерактивного объекта, символизирующего «Пять чувств леса». Объект создан в рамках одноименного проекта при поддержке ГБУ «Фонд Тольятти» и представляет собой «Дерево», с которым посетители взаимодействуют через все органы чувств — зрение, слух, вкус.

Входя в настоящий лес, мы сразу же вступаем с ним в общение. Органы чувств передают «сигналы» леса в наш мозг, который в свою очередь регулирует деятельность всех других органов. Все системы организма человека начинают работать активнее благодаря лесу.

В августе-сентябре 2010 года город потерял в пожарах четверть

ПЯТЬ ЧУВСТВ ЛЕСА

лесного массива. Тогда краеведы обратились к горожанам с просьбой поделиться фотодокументами трагедии и личными впечатлениями. В музей поступило более тысячи фотографий от очевидцев, а дети писали письма от имени леса. Та экспозиция выставлялась в музее, путешествовала по вузам города. На нынешней выставке ставропольский лес представлен еще не тронутым пожарами, каким он запечатлен в памяти взрослых горожан. Среди экспонатов — сушёные ягоды, лекарственные растения, образцы листьев и коры деревьев и кустарников, произрастающих в тольяттинских лесах, чучела животных и многое другое.

В «музейном лесу» посетители смогут узнать, какие звери и животные обитают в наших лесах, услышать голоса его обитателей — лазоревки, козодоя, дятла, болотной совы. Узнают вкусы и запахи полезных и съедобных даров леса: калины, костяники, боярышника, зверобоя, мяты, душицы. Здесь можно попробовать даже настоящее варенье из лесных ягод! Выставка призвана напомнить жите-

лям города о пожарах и показать, каким может быть лес, если приложить хотя бы немного усилий для того, чтобы восстановить и сохранить его, ведь мы тоже являемся частью природы и взаимодействуем с ней.

Еще одним экспонатом выставки является ионизатор Чижевского (люстра Чижевского). «Построив себе жилище, — говорил профессор А. Л. Чижевский, — человек лишил себя нормального ионизированного воздуха, он извратил естественную для него среду и вступил в конфликт с природой своего организма». Таким образом, вдыхая лесной воздух, мы чувствуем свежесть, ведь лес является незаменимым источником кислорода. Лес не только выделяет кислород, но и очищает воздух от ядовитых газов и пыли. Ионизатор Чижевского воздействует на воздух в помещении таким же образом.

Этот подход непосредственно-го чувственного общения посетителей с лесом решает важнейшую задачу осознания человеком себя как составляющей единицы Живой Природы.

Знай наших!

МОТОЭСТЕТИКА

Екатерина КУРОВА



Ни для кого не секрет, что Тольятти — автомобильная столица России. Но вряд ли кто догадается, что наш город имеет шансы стать еще и мотостолицей. По крайней мере, над этим уже вдохновенно работает одна из фирм Тольятти, которая осуществляет сборку скутеров под заказ с душой и огромной любовью к делу. О нынешнем положении дел фирмы и её перспективах мне рассказали ее основатели — Ренат Абдулов и Сергей Чития.



— Чем занимается ваша фирма?

Ренат: Если говорить в целом, то мы занимаемся ремонтом скутеров, мотоциклов и квадроциклов. Отсутствие загруженности в зимний период дает нам возможность и время для воплощения творческих замыслов. Прошлой зимой мы создали две модели скутеров класса «Naked» («голый»). Сейчас мы принимаем на них заявки. На данный момент заказано семь скутеров, весной этого года на дороги Тольятти, Москвы и Санкт-Петербурга выедут первые счастливые обладатели.

— Планируете ли вы в дальнейшем создать свое производство?

Ренат: Конечно. Это инвестиционный проект, мы его продвигаем, чтобы найти крупного инвестора и начать массовое производство. Стандартная модификация снабжается мощными китайскими двигателями; для тех кто пожелает более продвинутую модель, будет более дорогие модификации с японскими и итальянскими комплектующими. Многие критики уже признали, что наш скутер лучше многих моделей, продающихся у нас в России. В ближайших планах — сертификация и налаживание серийного производства. Все бу-

дет зависеть от привлеченных инвестиций. Также в перспективе на нынешний сезон открытие тюнинг-ателье для обладателей мотоциклов и скутеров.

— Сколько человек в вашей команде?

Ренат: Костяк команды составляют два человека. Это я и Сергей — творец, создавший рамную конструкцию наших моделей. В создании технически грамотной рамной конструкции нам помогали и некоторые молодые люди из команды ТГУ «Формула Студент».

— Какие у ваших моделей отличительные особенности?

Сергей: В первую очередь внешний вид. Это была основная идея при работе над моделями. Хотелось, чтобы выглядело красиво, а все остальное уже само собой разумеется.

Ренат: Главным положительным отличием этого класса скутеров является отсутствие пластикового обвеса, которое экономит до 30 процентов стоимости конечного продукта! По данным исследования, проведенного компанией «MotoRollers», занимающейся ремонтом и тюнингом скутеров и мотоциклов на протяжении нескольких лет, ниша по производству такого класса скутеров в России пока никем не занята.

— Когда и как вы создали свой первый скутер?

Ренат: Первая модель была достаточно простой, удобной в эксплуатации и имеющей тюнинг-овый двигатель на 50 кубических сантиметров. Для езды на ней не требуется водительского удосто-

верения. Модель создавалась для 13-летней девочки, в чьей жизни экстрим, спорт и любовь к мототехнике являются семейным наследием. В первоначально созданном виде модель получила зимнюю резину и была протестирована на льду. Для испытаний провели выездной корпоративчик с покатушками! Вождение по льду оказалось на удивление лёгким, доступным даже девушкам и девочкам! В результате 25 человек уехали с «покатушек» в полном восторге и засыпали нас предложениями о зимнем прокате! Но нас в первую очередь заинтересовали дальнейшие планы по модернизации и доведению до ума первой модели. И созданию второй, более мощной и более качественной.

— Как осуществляется заказ модели?

Сергей: Мы предлагаем человеку идеи, а он уже выбирает, что получить: функциональность, скорость, красивый внешний вид и так далее. Желание клиента, конечно, для нас закон, но на 50 процентов это все же исключительно наше творение. Мы делаем то, что нравится нам, но гарантируем, что это



понравится и другим, и самому заказчику. Пока никаких эскизов мы не делаем, но в будущем, при работе с людьми, нам это понадобится.

— Есть ли другие фирмы в городе, области, занимающиеся подобной деятельностью?

Ренат: Такого рода мотомастеров в нашем городе мы не встречали. В Москве и Питере имеется множество кастомайзеров, занимающихся построением красивых, эксклюзивных кастомбайков. Построение кастом-скутеров в нашей стране пока пока не развито.

— Как вы считаете, можете ли вы конкурировать, например, с европейским производством?

Сергей: Европейские модели однозначно проигрывают нам в конкуренции по причине дороговизны конечного продукта, даже попадающего в Россию в состоянии б/у. Китайские модели стоят немного дешевле, но проигрывают в качестве. Основными конкурентами для нас являются подержанные японские и новые тайваньские скутеры.

— Заинтересованы ли вы в учениках, энтузиастах, готовых работать под вашим началом?

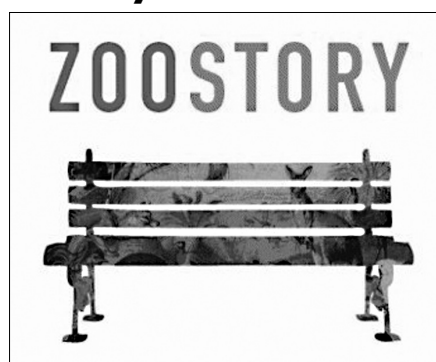
Сергей: Мы нуждаемся в людях, у которых есть такой же настрой, как у нас, и любовь к мотоэстетике.

Что будет

Покорители зимы

9 февраля состоится соревнования «Friendly Contest» среди лучших сноубордистов и лыжников города. Также для всех желающих: гонки на санках, развлекательная программа для тех, кто «без борда», а также вкусные угощения. Ещё ты можешь побороться за звание самого быстрого саночника или получить спецприз за самое необычное средство для спуска с горы. Бери всё: от санок до ледянок, всё, что способно сделать тебя победителем. Регистрация участников в 10.30. Начало соревнований в 12.00. Участие для спортсменов бесплатное. Место соревнований: «Фёдоровский Сноуборд Парк» (пос. Фёдоровка, от конечной остановки вверх, до конца по улице Ингельберга).

Что случилось в зоопарке?



15 и 16 февраля в рамках проекта открытия новой сцены «Черный квадрат» в ТЮЗ «Дилижанс» состоится премьера пьесы «The Zoo Story» («Что случилось в зоопарке?»), написанной в 1958 году американским драматургом Эдвардом Олби.

Танцы, танцы, танцы

В 2013 году Самарская область в числе восьми регионов России: Москва, Санкт-Петербург, Татарстан, Волгоградская, Нижегородская, Ростовская области — приступает к реализации телевизионного проекта «Большие Танцы. Россия 1». В настоящее время ведётся подготовка к кастингу для формирования сборной команды от Самарской области. В команду войдут 100 участников. Кастинг для телепроекта «Большие танцы» состоится 15 и 16 февраля в Самаре по адресу: улица Лукачёва, 34, в студенческом культурном центре Самарского государственного технического университета. Начало кастинга в 12.00. Дерзайте!



Праздник к нам приходит

С 16 по 17 февраля в Тольятти в УСК «Олимп» пройдет ежегодная выставка & шоу «FunExpo — индустрия праздника». Цель выставки — собрать в одном месте участников (исполнителей) и посетителей (заказчиков), предоставив исполнителям возможность презентовать себя и свои услуги, а заказчикам шанс найти исполнителей для проведения своих мероприятий. Посетители выставки смогут увидеть следующие тематические площадки: свадебные салоны, салоны красоты, организаторы праздников, аниматоры и многое другое. Прямо во время выставки на сцене «Олимпа» с утра до вечера оба выставочных дня будут выступать городские танцевальные и музыкальные коллективы. Начнется праздничная феерия в 11.00.

Всем влюбленным и не только



14 февраля кинотеатр «Аэрохолл» будет поздравлять всех влюбленных Тольятти с одним из романтических зимних праздников — Днём святого Валентина! В праздничный день все желающие смогут совершенно бесплатно посетить концерт группы «Jizz». В программе только лучшие хиты прошлого и современности в неповторимой обработке коллектива «Jizz». Привычная всем электронная танцевальная музыка исполняется исключительно вживую, и в этом уникальность коллектива!

Подготовила
Валерия ВАВИЛИНА

Справочная

Ищу работу. Везде

Везде — это почти то же самое, что нигде. Когда источников информации очень много, можно не заметить, что один из них недостоверный, а из другого вообще поступает информация от мошенников, которые так и норовят обмануть активных и страдающих безработы соискателей. Предлагаю список проверенных временем рекрутинговых интернет-ресурсов.

Уже который год лидирующие позиции на этом рынке занимают следующие сайты: Rabota.ru, Job.ru, Hh.ru, Superjob.ru, Zarplata.ru. Все они нацелены на поиск работы по России, а значит, там можно найти нужную вакансию и в Тольятти. Что особенного у каждого из сайтов, узнаем прямо сейчас.

Rabota.ru — портал для быстрого поиска работы, который работает ежедневно и круглосуточно. По данным сайта, основное назначение Rabota.ru — предоставлять соискателям только надёжные рабочие места. Для этого на сайте действуют строгие правила размещения и спам-фильтр. Что удобно, на Rabota.ru ты можешь разместить резюме из любого источника, а это очень экономит твоё время и силы. На этом сайте мне понравилось два ресурса: «Консультация по трудоустройству», где каждый может задать вопросы о работе и карьере и получить ответ в режиме онлайн, и «Стажировки», где представлены программы крупнейших компаний — лидеров рынка и предлагается работа для нас, студентов, которые ещё учатся в вузе. Интерфейс сайта позволяет быстро приступить к поиску нужной вакансии с трёх основных шагов.

Job.ru. Помимо вышеназванных плюсов (круглосуточная работа портала, проверенная информация, спам-фильтр и большой выбор вакансий) у этого сайта есть два своих преимущества. Первое — это раздел «Карьера», который существует как для соискателей, так и для тех, у кого уже есть работа. Он вмещает в себя новости из сферы бизнеса, политики и экономики, разные интересные материалы про поиск работы и многое другое. Второе: на главной странице сразу перед глазами располагается несколько объявлений от организаций, ищущих себе новых сотрудников. Удобно для тех, кто давно мечтает работать в какой-либо известной компании с узнаваемым логотипом или звучным слоганом.

В следующем номере изучим ещё три популярных российских сайта по поиску работы и обратимся к похожим тольяттинским интернет-ресурсам.

Ирина АЛЁШИНА

Отличный кадр

УДОВОЛЬСТВИЕ + ПОЛЬЗА = РАБОТА



Лаура САГИЕВА

О необходимости работать в студенческие годы сказано немало. О пользе активной жизни — ещё больше. Соединив два этих постулата, мы вывели формулу идеального проведения свободного от учебы времени — работа в качестве фитнес-инструктора! О том, как заниматься интересным, а главное воистину полезным делом расскажет Дарья Ахмеджанова, четверокурсница филологического факультета ТГУ и по совместительству — инструктор женского фитнес-клуба.

К слову сказать, все 30 минут, которые я ждала Дашу, наблюдая за ее работой, прошли очень познавательно. Помимо наглядной демонстрации упражнений, она еще и рассказывала о правильном питании, делилась интересными наблюдениями из области физиологии, давала советы худеющим. После тренировки она с легким румянцем на щеках подошла ко мне и, надо признать, прямо сияла! Да и клиенты клуба тоже выходили измученные, но довольные — результат, как говорится, налицо. Поэтому первый вопрос возник сам собой.

— **Каковы основные принципы твоей работы?**

— Основной принцип — здоровый образ жизни. Если инструктор курит, питается вредной пищей, имеет лишний вес, то он не сможет мотивировать клиентов. Нужно подавать положительный личный

пример! Также важным принципом является отношение к клиентам. Чем привлекателен наш фитнес-клуб, так это дружелюбной атмосферой. Положительный эмоциональный настрой — залог счастливой и долгой жизни! Если работа не в тягость, а в удовольствие, то человек многого добьётся, даже, может, и не в карьерном плане, а в эмоциональном, душевном. Некоторые не работают, а живут на «полянках» и «нюхают цветочки», и они находятся в гармонии с собой. Успех не зависит от работы, а скорее от мышления. Его нужно развивать, чтобы в будущем не впасть в маразм — занимайтесь спортом!

— **Такому видению жизни можно только позавидовать! Как ты думаешь, фитнес-инструктор — профессия или стиль по жизни?**



— Это просто отличная профессия в плане заработка, обучения, знакомства с какими-либо нововведениями. Вместе с тем лично для меня это время, когда я занимаюсь любимым делом. Я получаю удовольствие от работы.

— **Бывают ли сложности на работе?**

— Самая главная сложность — отношения в коллективе. Для клиентов мы всегда весёлые и доброжелательные. Но часто случаются мелкие стычки, нежелательные организационные моменты: кто-то опоздал, кто-то нагрубил, у кого-то просто нет настроения. Однако со временем таких неприятных моментов становится меньше, и это очень радует.

— **И, собственно «студенческий» вопрос о наболевшем: вредит ли работа учёбе?**

— Лично мне работа не навредила. Учусь на «отлично». Приходится, конечно, жертвовать: сидеть ночью и выполнять домашние задания. Но могу сказать, у человека КПД (коэффициент полезного дела. — Прим. автора) настолько широк, что хватило бы на очень длительное время и массу дел. Просто мы не используем свою энергию в полном объёме. Можно даже заметить такую особенность: те, кто не работает, а сидит дома, часто жалуются на нехватку времени, и наоборот, кто работает — успевает везде.

Подработка: фитнес-инструктор.

Зарплата: около 6 тысяч рублей в месяц (в зависимости от нагрузки).

Самое простое: уйти с работы или общаться с клиентами.

Самое сложное: прийти на работу или вести тренировки.

Эта работа подходит: для активных, общительных, любознательных и спортивных!

Главное в работе — желание помочь и умение мотивировать клиентов.

Мастер-класс

РОМАНТИКИ С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ



Олеся КРУГЛОВА

Довольно часто на оживлённой загородной трассе мы встречаем «голосующих» на обочине людей. Они гордо называют себя «стоперами». Мне всегда очень хотелось оказаться на месте этих загадочных странников и ощутить всю прелесть и свободу путешествия автостопом. Но неужели достаточно просто выйти на дорогу и поймать «удачу»? Разобраться в этом помог Дмитрий Чевозёров, 30 января рассказавший об автостопе в Свободном пространстве «СейЧас».

«Действительно ли автостоп — это очень быстрый и наименее затратный по сравнению с другими способ передвижения? Не совсем. Правда ли, что автостоп — это море эмоций и настоящая романтика? Бесспорно! В автостопе важно иметь не только желание попутешествовать, но и, прежде всего, хорошую подготовку», — с этих прописных истин начал свою лекцию Дмитрий.



Берём с собой только самое нужное

Представьте, что мы с вами отправляемся бороздить просторы близлежащих городов. Не нагружайте себя лишними и уж тем более тяжёлыми вещами. Как правило, многое из того, что новички часто берут с собой, совершенно бесполезно. Отправившись в такой свободный путь, готовьтесь идти пешком несколько часов или даже весь день, пока не встретится достойный попутчик. Поэтому, к примеру, огромную палатку лучше заменить на небольшой, но не менее удобный и легкий спальник. Обязательно берём с собой немного теплой и удобной одежды, желательно ярких цветов, которая привлечёт внимание водителя. Когда будет темно, пригодятся маленькие светоотражающие браслеты или жилеты.

Заранее прокладываем маршрут и не забываем про место ночёвок

Лучше загодя проработать все нюансы путешествия. Воспользуйтесь интернет-картами, чтобы проложить сам маршрут и рассчитать, какое примерное количество времени займет дорога. На такой карте можно посмотреть, где стоят посты ДПС, есть ли на пути ремонтируемые и плохие участки дороги, а также придорожные кафе, отели и тому подобное. Наиболее популярны «народные» карты, которые могут редактировать сами пользователи, выделяя самые разные объекты, в том числе места отдыха и ночлега. Дима предложил нам одну из таких карт (wikimaria.org). Не забываем и о том, что в конечном пункте нам понадобится жильё. Находим через Интернет «вписку» — место в другом городе,

где некоторое время можно пожить с согласия хозяина квартиры. Существует множество сайтов (couchsurfing.org; happytrip.ru и пр.), на которых регистрируются люди, готовые приютить у себя «стоперов» на пару ночей.

Какой попутчик — такая дорога!

Самое главное на дороге — быть внимательным и вежливым. Водитель и его автотранспорт для вас должны быть не просто средством передвижения, но и верными и надёжными друзьями! Трудно назвать таким другом разваливающуюся на ходу машину или нетрезвого мотоциклиста. Не каждый водитель, к тому же, готов нам помочь безвозмездно, поэтому свою просьбу важно чётко обозначить сразу. Какой бы ни была ситуация, не садитесь в автомобиль, водителю которого вы не доверяете. Старайтесь завести разговор с водителем, чтобы он не счёл вас любителями дорожной «халвы», предложите ему что-либо из своих продуктов. Одним словом, расположите к себе.

— И самое важное, что должно быть с вами в пути — отличное настроение, чувство юмора, креативный подход к любым вещам и приятные попутчики! — заключил Дима и пожелал каждому из нас своей хорошей и гладкой дороги. Остаётся только выбрать время и маршрут. Встретимся на дороге!

Личное дело

«ПОЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ»



Ирина
АЛЕШИНА

Творчество похоже на призму, которая преломляет обычный луч света, превращая его в радугу с тысячами цветов и оттенков. Только у творчества множество проявлений: музыка, художественное искусство, танцы всех видов. К чередке уже известных направлений смело можно прибавить и жестовое пение.

Сегодняшний герой активно творит именно в этом жанре. Дима Битулин — молодой парень с ограниченными возможностями здоровья, что не мешает ему быть очень деятельным и амбициозным. Он слабослышащий, а жестовые песни исполняются как раз на языке глухонемых. Свою песенную карьеру Дима начал ещё в 3-м классе и к настоящему времени достиг больших высот — снял нескольких собственных клипов, победил в конкурсах и добился зрительского признания.

— Дима, я узнала о тебе и о жестовом пении после просмотра клипа с твоим участием. Очень искренне и по-доброму ты это делаешь. Как давно уже занимаешься жестовым пением?

— Все началось, когда я поступил школу-интернат № 5, где мне и предложили спеть жестовую песню. И вот уже 9 лет я пою на языке жестов!

— Кто был твоим учителем?

— Я узнал про жестовое пение от мамы. Когда же поступил в школу-интернат, то будто попал в другой мир. Очень скоро у меня появились друзья, благодаря чему я быстро освоил язык жестов. Учителя интерната также мне помогали общаться с ребятами. В общем, меня научили выражать жестами свои мысли все, кто был рядом со мной!

— С какими трудностями ты столкнулся при освоении жестового пения?



— Учить и осваивать жестовые песни сложно. Труден именно процесс перевода слов песни на жесты. Мне в этом помогает моя учительница Юлия Федоровна Пестова, которая многому меня научила и учит до сих пор.

— От теории переходим к практике. Знаю, ты не раз участвовал в различных конкурсах. Сложно ли было перепеть других участников?

— В конкурсах я пока участвовал не слишком часто. Зато в школе пел постоянно! Помню, как в 2009 году мне предложили выступить на фестивале художественного творчества детей с ограниченными возможностями здоровья «Серебряная птица». Там я впервые выиграл диплом лауреата конкурса и серьёзный приз — телевизор!

В 2012 году я ездил в Волгоград на VII межрегиональный конкурс жестовой песни. Скажу честно, собрались очень сильные соперники. Было нелегко, но удалось пройти два тура! Я выступал с песней Витаса «Здравствуй, Родина любимая моя». Тогда я стал призером

конкурса и меня даже показали по телевизору!

— Телевизор не сравнится с Интернетом, где уже есть твои клипы как у профессионального артиста!

— Да-да! Идея снять на видео своё жестовое творчество родилась у меня после просмотра клипа жестовой песни «Него» американского актёра Шона Берди. Мне захотелось сделать нечто подобное, чтобы все узнали о моём таланте, чтобы зритель поверил, что невозможное возможно! Захотелось, чтобы люди поняли, что слабослышащие способны на многое. Последний клип «Поздравляю» я сделал в честь своей сестры Кати Будаевой. Так я поздравил её с днём рождения!

— Что запомнилось при создании первого в жизни клипа?

— Я сам его придумывал, был достаточно свободен в выборе места съёмки, сценария. На съёмках второго клипа я уже слушал только режиссера — Эльдара Махьянова. Мне нравится весь съёмочный процесс, это очень увлекательно! Только вот я всё ещё не могу спокойно сниматься в людных местах, когда вокруг много незнакомых. Странное ощущение иногда возникает, когда все на тебя смотрят, а ты ничего не можешь сказать, теряешься, забываешь слова. Но я всегда иду на этот «риск» с открытой душой и сердцем. С желанием сделать что-то хорошее и светлое.

— В своих клипах ты поёшь песни Димы Билана. Очевидно, тебе нравится его творчество. Какую ещё музыку любишь?

— Люблю слушать группы «Руки вверх», Linkin Park. Также мне нравится творчество Витаса, Александра Рыбака, Дмитрия Колдуна.

— Чем ты занимаешься помимо жестового пения?

— Я увлекаюсь спортом, изучаю астрономию. Как и многие молодые люди, интересуюсь разными компьютерными программами и люблю проводить время со своими друзьями.

— И напоследок, может быть, ты поделишься с читателями Speech'ки секретом своего творческого успеха.

— Секрет успеха — это ты сам, и всё в твоей жизни зависит от тебя! Я делаю всё возможное ради того, чтобы люди уважали друг друга и не обращали внимания на какие-то имеющиеся у окружающих отличия. Любите жизнь, и жизнь по-

Твой шанс

Раскрась... самолёт Аэрофлота!

С таким предложением ко всем желающим (от 18 лет) выступает ОАО «Аэрофлот». Думаешь, время раскрасок прошло? Совсем нет! Даже сейчас, а именно до 28 февраля 2013 года, можно пофантазировать и отправить на конкурс эскиз с собственным вариантом раскраски самолёта SSJ-100. Работы, представленные на конкурс, могут быть выполнены в любой технике изобразительного искусства. Принимаются эскизы, выполненные в графических редакторах на компьютере. Каждый участник может подать на конкурс не более трех работ.



Перед участием обязательно зайти на сайт конкурса: <http://afl-paint.ru/>

Жизнь в ритме спорта

Почаствуй в одноимённом конкурсе фотографии! С 1 февраля по 1 октября 2013 года организатор — Государственный Дарвиновский музей будет принимать к участию фотографии, на которых запечатлены животные в движении: бегуны, прыгуны, пловцы и т.д. Основные требования к участникам и конкурсным фото-материалам:

— Авторские фотографии в цифровом формате. Размер не менее 15x20 см, разрешение не менее 300 dpi, фото сохранено в формате .JPG, качество 10 или 11 (размер не меньше 1 Мб и не больше 5 Мб).

— Запрещается чрезмерное использование Adobe Photoshop и использование фотографий, скаченных из Интернета.

— Один человек может прислать на конкурс не больше пяти фотографий.

— Для участия в конкурсе необходимо к фотографиям приложить анкету участника фотоконкурса.

Лучшие фото будут экспонироваться в Государственном Дарвиновском музее, победители будут награждены на открытии выставки. Остальные подробности ищи на сайте конкурса: <http://www.darwin.museum.ru/contest/?animalsathletes>

Поиграем?

У тебя есть своя настольная игра, придуманная лично тобой или в компании с друзьями? Для таких как ты и объявлен конкурс разработчиков настольных игр, в рамках которого будут отбираться уникальные и интересные игры с авторской оригинальной механикой, которые не были представлены на аналогичных конкурсах.

Дедлайн: апрель 2013 года. Организатор: Издательство Hobby World.

У представляемой игры должна быть завершённая концепция, понятные правила, удобные в игре компоненты.

Задать все интересующие вопросы присылай на почту: pr@hobbyworld.ru. Более подробно ознакомиться с правилами конкурса ты сможешь на сайте: <http://hobbyworld.ru/news/playcreatepublish>.

IT для всех

Принимаются заявки на участие в конкурсе «Информационные технологии для равных возможностей». Дедлайн 15 апреля 2013 года. К участию в конкурсе приглашаются школьники, студенты и специалисты.

На конкурс представляются идеи по направлениям: IT для людей с ограниченными возможностями; для обучения детей, которые не могут ходить в школу; для развития молодёжного научно-технического творчества; для людей старшего возраста и многие другие.

В качестве призов выступают именные дипломы, путёвки в летние образовательные лагеря, поездка на двухнедельную стажировку в Германию на предприятия IT-отрасли и другие уникальные возможности развить свои идеи. На сайте конкурса ты найдешь много полезной информации и узнаешь о других условиях участия в конкурсе: <http://lifttothefuture.ru/projects/view/section/it-fitness/1444>. Дерзай!



Зацени

«Свободное место»



Валерия ФИЛАТОВА

В 2012 году вышел первый взрослый роман Джоан Роулинг — автора знаменитой «поттерианы». Из семи книг о «мальчике, который выжил» только две были выдержаны в жанре волшебной сказки, а дальше в книгах правил бал настоящий террор: безграничное зло торжествовало, даже добро чаще всего оказывалось с червоточинной, остановить темные силы можно только временно, и всюду героев поджидает смерть. Создается ощущение, будто автору мир представляется мрачным и холодным, а многие люди жестокими. Вот и свою новую книгу «The Casual Vacancy» Роулинг написала в похуже «ключе».

В России роман получил название «Свободное место». В книге рассказывается о событиях в Пэгфорде — небольшом городке с вымышленным названием на юго-западе Англии. Есть там неблагополучный и неприглядный квартал, где живут бедные и безработные.

Одна из главных героинь романа — 16-летняя Кристал Уидон — дочка матери-наркоманки, как раз из этого неблагополучного квартала. Кристал невежественная, вздорная, ругается матом. А единственный человек, кто хоть как-то её поддерживал и давал веру в себя, умирает на второй странице романа — это Барри Фербразер, который занимал пост главы местного совета и при жизни лично следил за этим неблагополучным кварталом. Для брошенной девочки-подростка Кристал Барри был примером того, как, благодаря учёбе и собственным силам, можно кем-то стать и выбраться из нищеты. После смерти Барри за место в муниципальном совете начинают бороться две политические силы: с одной стороны — процветающая элита Пэгфорда, а с другой — врачи и учителя, местная интеллигенция, желающая продолжить дело покойного и спасти от закрытия реабилитационный центр для наркоманов. Тут и начинается яростная борьба между «низшими» и «высшими» слоями общества.

Героев в романе десятки, знакомство с каждым занимает по несколько страниц. В романе несколько смертей, единственное движение сюжета ведёт к разоблачению мерзких, отвратительных героев, ведущих борьбу за «свободное место».

КиноCredo

УЙТИ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ



Екатерина КУРОВА

Привет! Ты читаешь новую рубрику Speech'ки — «КиноCredo». В ней мы будем говорить о кинокартинах, но не обо всех подряд, а чаще всего о новых и мало кому известных. В конце концов, поговорим о вечных фильмах — умных, но доступных пониманию каждого.



В наше время кинематограф Японии по сравнению с её анимацией настолько вторичен, что внушительная часть современных японских фильмов представляет собой переснятое аниме. Но оscarоносная картина Йодзиро Такиты «Ушедшие», к счастью, не следует этой тенденции. Более того, она доказывает мировому кинематографу и рядовому зрителю, что умное кино — не обязательно жестокое, а красивое — не обязательно в 3D.

Молодой японец Дайго счастливо живёт в мегаполисе, зарабатывая любимым делом — игрой на

виолончели. Но роспуск оркестра вынуждает его продать ценный инструмент и вернуться вместе с женой в свой родной городок. Опечатка в иероглифе в объявлении о работе приводит Дайго на собеседование, вопреки ожиданиям, совсем не в туристическое агентство, а в похоронное бюро. Однако, проникнувшись красотой и философией буддистско-синтоистского ритуала «положения во гроб», он решает остаться в бюро в новой для себя роли проводника в загробный мир. И это решение меняет всю его жизнь.



Нетрудно догадаться, что «Ушедшие» являют собой душещипательную драму с поистине восточно-философским взглядом на жизнь, смерть, уход человека — как в мир иной, так и из дома, семьи, в другую жизнь. Сцены с подробным изображением того самого ритуала заставляют замереть в восхищении, а нежный плач виолончели, звучащий на протяжении всего фильма, трудно не полюбить, но заядлые интеллектуалы, подозреваю, фильм не оценят.

И драма-то в нем не из тех, после которых хочется свернуться калачиком и тихо умереть, а вполне себе драме: юмор нередко всплывает в довольно печальных моментах (и он, вопреки тематике, не чёрный). И философия далека от ответа на Главный Вопрос Жизни, Вселенной и Всего Остального: тот, кто ждёт от фильма откровенный, достойный статуса в «Контакте», удивится простоте размышлений героев. Смерть изображена деликатно, с большим уважением к

мёртвым: в фильме нет ни насилия, ни обнажёнки, ни расчленёнки, ни прочих «важных» для интеллектуального кино вещей. Да и получили «Ушедшие» в 2009 году не Золотую пальмовую ветвь, а всего лишь «Оскар» за лучший фильм на иностранном языке. Фи!..

Но тем, кто к интеллектуальным снобам себя не причисляет, фильм понравится наверняка. Япония в нем живая, настоящая, такая, какой ее никогда не увидишь ни в одном аниме. Японцы, при всей своей необычности, простые люди со своей житейской мудростью, их волнуют близкие нам вопросы: что есть достоинство, а что — низость? Имеют ли право родители покидать своих детей? Фильм не заставляет зрителя искать глубинный смысл на пустом месте и не стремится «щипать душу», создавая ощущение трагедии и безысходности. «Ушедшие» — это умное и по-настоящему человеческое кино. Такого сейчас мало, и не только в японском кинематографе.

Овертайм

САМЫЕ ЛУЧШИЕ



Егор ПЫЛОВ

Традиционно в начале нового года подводятся итоги года прошедшего. Футбол не исключение, и на церемонии вручения наград лучшим игрокам и тренерам 2012 года, которая в январе прошла в Цюрихе, каждый «самый лучший» получил «по своим заслугам»!

Правда, неожиданностей во время «раздачи слонов» почти не было. Ведь все мы и так знаем лучших, а ФИФА лишь оставалось огласить весь список и раздать статуэтки победителям.

Сначала на сцену поднялся Мишель Platini (который, к слову, и возглавляет УЕФА), в компании Андрея Шевченко — капитана сборной Украины и просто выдающегося игрока. Собственно, они и огласили весь список символической сборной лучших игроков 2012 года.

В неё вошли Икер Касильяс, Дани Алвеш, Херард Пике, Серхио Рамос, Марсело, Хаби Алонсо, Хави, Андрес Иньеста, Лионель Мес-

си, Криштиану Роналду и Радамель Фалькао. Более половины — испанцы, пара бразильцев, португалец, колумбиец и аргентинец. Но все без исключения из испанской премьеры, а если говорить ещё более узко: из «Реала», «Барселоны» и «Атлетико».

Лучшим тренером по итогам 2012 года признан Винсенте Дель Боске, который работает со сборной Испании. Неудивительно: ЕВРО-2012, в котором испанцы завоевали золото, тому подтверждение.

Кстати, лучшие выбираются путём голосования, в котором принимают участие руководство Мировой федерации футбола (ФИФА), капитаны сборных планеты и спортивные журналисты. О какой-либо предвзятости, я думаю, говорить смысла нет.

Вряд ли для кого-то стало триггером и объявление лучшего игрока года. На это звание были номи-

нированы испанец Андреа Иньеста, всем известный португалец Криштиану Роналдо и аргентинец Лионель Месси. «Золотой мяч» отправился к последнему — уже четвертый раз кряду, что и справедливо. Аргентинец по праву заслужил его: в том году он побил мировой рекорд по количеству забитых за год мячей, который держался на протяжении 40 лет.

Стоит отдать должное составу ФК «Барселона», половина игроков которого вошла в символическую сборную и снабжала Лионеля Месси классными передачами.

Футбольный год оказался самым испанским. Не руководство же ФИФА виновато в том, что испанский чемпионат и сборная самые сильные на планете? Да и кто знает, чего нам ждать от футбола в 2013-м?



Обо всём на свете

Виталий БАЛАШОВ



[ИСТОРИЯ]

Когда появились первые в мире открытки?

В этом месяце мы будем отмечать два больших праздника — День святого Валентина и День защитника Отечества, 14 и 23 февраля соответственно. Самыми распространенными подарками, которые люди дарят друг другу в эти дни, являются открытки.

Между тем первые открытки использовались не в качестве подарка, а посылались по почте в виде открытого письма. Самая первая появилась в почтовом обращении Австро-Венгрии в 1869 году. Называлась она «корреспондентская карточка». Солдаты Франции и Германии во время франко-прусской войны рисовали на карточках иллюстрации. Вскоре эта идея была перенята торговцами, и первые иллюстрированные открытки оказались на прилавках книготорговцев. Меньше чем за три года идея открытки широко распространилась по всей Европе. В Россию она пришла в 1872 году, а первая советская открытка была выпущена в 1917-м.

В конце XX века была изобретена первая музыкальная открытка, которая, когда её открываешь, воспроизводит незатейливую мелодию. Этому смогли добиться, прикрепив к ней простенькое устройство, состоящее из динамика, батарейки и микропроцессора.

Филокартия — область коллекционирования, специализирующаяся на открытках.

[ВЕЩЬ]

Кто ввёл моду на фенечки?

Идея плетения узелком зародилась у индейцев Северной Америки. Они плели браслеты из ниток и полосок кожи. Эти браслеты дарили друг другу в качестве знака внимания и символа дружбы. Тот, кому подарили фенечку, должен был носить её, не снимая, в знак уважения к любви и заботе, которые в неё вложил создатель. Если же её снимали до того, как она порвётся сама, это означало, что дружба прекратилась.

Позже эта традиция разошлась среди хиппи. Так как они считали себя «детьми цветов» и любили все цветастое и яркое, то фенечки плели, используя все цвета радуги. Иногда фенечки даже выполняли функцию обручальных колец — такие плелись парными и дарились друг другу влюблёнными. «Браслеты дружбы» являлись универсальными и носились как женщинами, так и мужчинами. Фенечки часто передавались от одного владельца к другому. Таким образом, некоторые браслеты обходили всю страну, а отдельные даже оказывались за границей.

Изготавливая фенечки, чаще всего используют два или три цвета. Каждая цветовая гамма имеет своё уникальное значение. Например, сочетание красного и зелёного цветов означает любовь к природе, а красного и синего — пацифизм. Но единой системы символов нет, и внутри разных групп сочетания цветов могут трактоваться по-разному.

[САМОДИСЦИПЛИНА]

Что нужно сделать, чтобы перебороть лень?

Чтобы перебороть лень, нужно для начала выяснить ее причины. Зачастую множество людей ленится что-либо делать, потому что не уверены в собственных силах, а также боятся критики и неудачного результата. Например, чем неприятна для человека критика? Она может вызвать чувство обиды и удрученности, привести к падению самооценки. Поэтому люди выбирают самый эффективный способ борьбы с критикой — ничегонеделание.

Чтобы обуздать лень, необходимо, приступая к делам, помнить о простых правилах. Например, убедить себя, что дел у вас всего на пять минут. Так гораздо проще браться за работу, нежели думать, что придется корпеть над ней целый день. За этот короткий срок вы включитесь в работу, и остановить вас будет проблематично.

Необходимо разбить большую работу на малые составные части и поочередно выполнять их. К тому же после завершения каждой части можно вознаградить себя чем-нибудь. Например, выпить кофе с любимым печеньем или прогуляться. Это полезная привычка.

И самое главное правило — никогда не откладывайте дела на завтра! Завтра — это самый загруженный день недели! Если хотите начать что-то делать, то сделайте это сегодня, прямо сейчас. Завтра будет проще доделать уже начатое, чем приступить к новому.

Об этом:

- Владимир Леви. «Лекарство от лени»
- Трейси Брайан. «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!»

Наука must live

СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ? — ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС



Андрей СЕРГЕЕВ

Сон — это царственная дорога в бессознательное. (З. Фрейд)

Ох, как же не хочется просыпаться рано утром после недели каникул! Надеюсь, что всего пара таких тяжёлых пробуждений и рабочий режим снова наладится. Интересно, почему так непросто иногда оторвать голову от подушки? Некоторым, например, вовсе не тяжело вставать по утрам, но зато сильно хочется спать вечером. Вопросов неразрешённых много. Тогда, друзья, не спать, сегодня мы поговорим про сон!

Сон — это естественный физиологический процесс, свойственный животным и человеку. Он характеризуется минимальным уровнем мозговой деятельности.

Главное заблуждение многих состоит в том, что мы спим только ради бодрствования, но это не совсем так. Сон — это своеобразный пассивный процесс отсутствия бодрствования, но в то же время это и очень активное «времяпрепровождение». Во сне больше всего отдыхают мышцы, но все остальные органы, особенно головной мозг, как это ни странно, достаточно активно работают. Дело в том, что во время сна наш мозг активно прокручивает пережитые за день события, которые нам особенно запомнились. Таким образом, он избавляется от ненужной и лишней информации, оставляя лишь самое важное. Именно поэтому, просыпаясь по утрам, вы часто замечаете, что мыслите «острее», словно вашу голову хорошенько «почистили». Об этом и гласит народная мудрость: «утро вечера мудренее».

Однако лишение сна тоже благотворно влияет на человека, но если только это кратковременный перерыв, допустим на одну ночь. Ненадолго лишая себя сна, человек искусственно создает некое состояние



отторжения от окружающего мира, и, благодаря этому, ему легче сосредоточиться на какой-либо поставленной задаче. Злоупотреблять такими приёмами нельзя, так как со временем вы рискуете заработать инсомнию, или, другими словами, бессоницу, которая представляет собой расстройство сна, характеризующееся недостаточным временем или неудовлетворительным качеством сна. Оба этих неприятных и утомляющих признаках могут сочетаться и мучить человека достаточно долго.

Во время сна обычно протекают два цикла: 90-минутный и полутора-часовой, которые поочередно сменяют друг друга. И тут хочется отметить причину столь неприятного пробуждения по утрам. Всё потому, что будильник звонит иногда в неудачный для организма цикл. Если вы просыпаетесь в конце цикла, то вы бодро и уверенно встаете с постели! В противном случае, когда сон прерывается в середине или начале цик-

ла, то активно начать новый день будет непросто. Было бы хорошо уметь подсчитывать циклы сна, но, к сожалению, у каждого человека они индивидуальны и это практически невыполнимая задача.

Сон также подразделяется на медленный и быстрый. Быстрый сон длится всего 10-15 минут, и именно в этот момент нам снятся сны. Для такого вида сна характерны:

1. Ускоренные движения глазных яблок под закрытыми веками.
2. Активность мозга. В фазе быстрого сна мозг совсем не отдыхает, а, наоборот, активизируется. Повышается также частота сердечных сокращений, но при этом крупные мышцы полностью расслаблены. Самое интересное, что в фазе быстрого сна человека разбудить сложнее всего, хотя его состояние наиболее приближено к состоянию бодрствования. Поэтому быстрый сон еще называют парадоксальным.

Медленный сон — это сон без сновидений. Всего существует четыре стадии медленного сна. Первая начинается сразу после бодрствования, в эти минуты человека легко разбудить. У него появляются галлюцинации, похожие на сон. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной задачи. Она занимает у среднего взрослого человека всего пять процентов от общего времени сна, а у больных с нарушением сна длительность ее возрастает до 10-15 процентов. Вторая стадия — это, собственно, сам сон. Человека не так легко разбудить, и мозг входит в состояние активности. Третья и четвертая стадии — самый глубокий сон, который ученые ещё называют дельта-сном. В этот момент максимально замедляется сердцебиение и сжимаются сосуды. Накапливается энергия, и происходит выброс гормона роста.

Знаете ли вы? Ушастые тюлени могут регулировать режим сна в зависимости от среды обитания. Если животное находится в воде, то оно спит подобно дельфину, дезактивируя лишь одно из двух полушарий головного мозга. Но если тюлень спит на суше, то он «отключает» уже оба полушария, тем самым засыпая полноценным сном.

Знаете ли вы? Продолжительность цикла сна зависит от метаболизма, то есть от внутреннего обмена веществ. Чем он медленнее протекает, тем больше продолжается цикл сна. Например, у мыши он длится всего две минуты, а у слона целых два часа!

Знаете ли вы? Для восстановления организма после одной бессонной ночи требуется две ночи здорового сна.

Знаете ли вы? Чаще всего тяжелобольные люди умирают на рассвете, с первым лучом солнца. Это связано с тем, что в это время человек находится в фазе быстрого сна, что сопровождается возрастанием артериального давления, и организм больного человека не выдерживает нагрузки.

Рецепт успокаивающего чая (на случай, если «подсчёт баранов» не помогает):

* Корень валерианы: 50 г

* Трава пустырника: 50 г

* Трава мяты: 50 г

Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин., процедить. Пить по 1 ст. л. три раза в день до еды.



Pro спорт

ЖИГУЛЁВСКОЕ МОРЕ-2013

5 февраля второй раз в истории «Марафона «Жигулёвское море» состоялось знаменательное событие: открытие чемпионата России по парусному спорту в классе «зимний кайт».



Состязания традиционно пройдут в первую неделю февраля — с 5 по 11 февраля 2013 года на льду Куйбышевского водохранилища перед набережной Автозаводского района Тольятти. Программа чемпионата России включает в себя соревнования в двух основных дисциплинах «курс-рейс» и «фристайл» в дивизионах «лыжи» и «сноуборд» (мужской и женский зачёты). Одновременно с чемпионатом в рамках «Марафона «Жигулёвское море-2013» пройдут марафонские гонки и заезды в дисциплине «слалом».



Первый шаг к ЕГЭ

Тольяттинский государственный университет приглашает учащихся 11-х классов на бесплатные подготовительные курсы по физике!

Получить бесплатное высшее образование в престижном университете стало проще. Один предмет ЕГЭ — физика (помимо обязательных экзаменов по математике и русскому языку) — отделяет вас от самых востребованных сегодня инженерных профессий, а значит — от гарантированного трудоустройства, успешной карьеры и высокой зарплаты. Обеспечить свое будущее уже сегодня очень легко: надо всего лишь хорошо сдать ЕГЭ по физике. Тольяттинский государственный университет поможет упрочить знания по этому предмету на бесплатных подготовительных курсах!

Подготовительные курсы ТГУ совершенно необходимы, если вы хотите

- тщательно подготовиться к сдаче ЕГЭ у лучших преподавателей;
- получить высокий балл на вступительном испытании;
- поднять успеваемость и восполнить пробелы в школьных знаниях;

- приобрести твердые навыки в решении сложных тестовых задач;
- адаптироваться к особенностям обучения в вузе.

Занятия длятся с февраля по май 2013 года и включают пробный ЕГЭ по физике в форме репетиционного компьютерного тестирования.

Если вы не можете посещать занятия из-за болезни, выездных спортивных соревнований или по другим причинам, поступайте в «Школьный виртуальный университет» и записывайтесь на дистанционные подготовительные курсы!

Преимущества дистанционных курсов

- обучение на расстоянии: для учёбы нужен лишь компьютер и доступ в Интернет; это особенно удобно для учащихся из удалённых городов и сельской местности;
- экономия времени: гибкий график обучения позволяет учиться на курсах в свободное от основной учёбы время;
- самостоятельное определение интенсивности и длительности занятий;
- возможность многократного прохождения тестов с целью лучшего освоения материала;
- открытое обсуждение наиболее трудных тем на форуме с другими участниками.

Записаться на курсы можно по адресу: г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 (главный корпус ТГУ), каб. 201, с 8.30 до 16.30. Телефоны: (8482) 53-92-27, 53-94-47.

В Тольяттинском государственном университете продолжается приём заявок на участие в IV городском конкурсе юных журналистов «Тольятти — город молодых».

К участию в конкурсе приглашаются все, кто хочет испытать себя в журналистском творчестве: старшеклассники, выпускники школ и средних специальных учебных заведений, студенты, за исключением студентов, обучающихся по специальности или направлению подготовки «Журналистика», в возрасте от 15 до 21 года.

Для участия в конкурсном отборе принимаются работы, которые были опубликованы в печатных или сетевых СМИ или вышли в телерадиоэфир за период с 15 апреля 2012-го по 15 апреля 2013 года.

Срок приёма конкурсных работ — с 15 октября 2012-го по 15 апреля 2013 года включительно.

С Положением о конкурсе можно ознакомиться на странице сайта кафедры журналистики и социологии ТГУ.

Заявки на участие в конкурсе «Тольятти — город молодых» необходимо выслать по адресу: kafedra_jur-nal@tltsu.ru с пометкой «Медиаконкурс».

Дополнительную информацию об условиях проведения конкурса и консультацию можно получить в оргкомитете конкурса: ул. Белорусская, 16 в, каб. УЛК-603, тел.: 8 (8482) 53-91-77, 53-93-92.

Организаторы конкурса:

— Тольяттинский государственный университет (первичная журналистская организация ТГУ при Самарской областной организации Союза журналистов России и кафедра журналистики и социологии ТГУ);

- мэрия г.о. Тольятти;
- журнал «Город».

Информационные партнеры медиаконкурса: газеты «Город на Волге», «Молодой Тольятти», «Молодёжный акцент», «Площадь свободы», «Тольяттинский университет», Speechka, «Вольный город», радиостанция «Август», «Авторadio Тольятти», телестудия ТГУ, пресс-центр ОАО «АВТОВАЗ». Лучшие работы будут размещены в этих масс-медиа.

Победителей ждут призы от мэрии г.о. Тольятти, ОАО «АВТОВАЗ», ЗАО «ФИА-банк» и общественного движения «Декабрь».

Реклама

Центр коммуникации

150 руб. ак. час

Мы предлагаем

- языковые курсы для детей и взрослых
 - английский
 - французский
 - немецкий
 - испанский
 - китайский
 - японский
 - итальянский
 - чешский
- курсы по подготовке к международным экзаменам
- бизнес-курс, специальные курсы
- корпоративное обучение в офисе заказчика
- бюро переводов, нотариальное заверение

Speak to the world!

г. Тольятти, ул. Белорусская, 16в, корпус УЛК, каб. 617
www.tltsu.ru e-mail: ckommunikacii@mail.ru
 Телефоны: +7 (8482) 53-92-05; +7 9171 311127

АРТ-ПРИНТ
оперативная полиграфия

**ПЕЧАТЬ
КОПИРОВАНИЕ
СКАНИРОВАНИЕ
ЧЕРТЕЖЕЙ**

**ФОРМАТЫ:
A4-A0**

637-584
664-665

www.tlt-print.ru
ул. ГИДРОСТРОЕВСКАЯ, 14

Учредитель — ТГУ
 Главный редактор газеты «Тольяттинский университет» Равиль Иткулов
 Контент-менеджер Ирина Алёшина
 Дизайн, вёрстка Елена Симанькина
 Корректор Лариса Николаева

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 24.04.2012 года.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
 ● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
 ● Предельная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Арт-Принт».
 ● Выходит два раза в месяц. Тираж — 5000 экз. Распространяется бесплатно.

СПЕЧАКА

Адрес редакции: ул. Ушакова, 57, 9-910, т. 53-95-95.
www.tltsu.ru, e-mail: alyoshina.irena@bk.ru
 Подписано в печать по графику и фактически в 18.25 06.02.2013.

Отпечатано в ООО «Газетная типография №1» (Тольятти, ул. Базовая, 9). Зак.