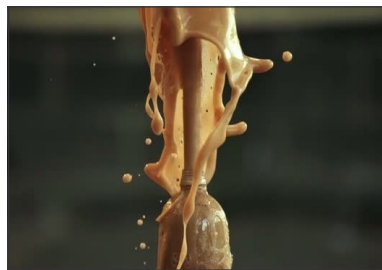




«Будьте здоровы...»

«Большая часть мест в зале была занята, что не удивительно, ведь актёрский состав впечатляет» - Роберт РИВЕ В ЦЕНТРЕ культурной жизни Санкт-Петербурга. С.2



Наука не обманет

«Что будет, если съесть мятную конфетку и запить её американским напитком?» - Кристина БОГДАНОВА В ЦЕНТРЕ опасного эксперимента. С.2



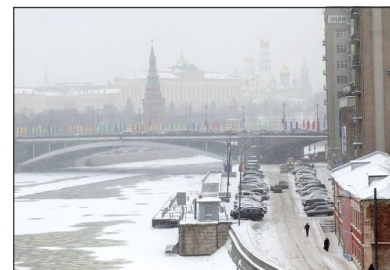
Модные тренды 2014

«Экспериментируйте, не бойтесь неожиданных решений, будьте стильными, взяв за основу идеи дизайнеров!» - Ольга СОРОКИНА В ЦЕНТРЕ моды нового 2014 года. С.3



Гостя из Москвы

«Зачем отказываться от такого ценного опыта? Ведь я люблю путешествовать!» - Екатерина УМУДУМОВА В ЦЕНТРЕ Тольятти вместе с Алёной Матвеевой. С.4



В сказочную Москву!

«Даже деревья все сияют! Горят разноцветными огнями, озаряя дорожку» - Елизавета ПАНОВА В ЦЕНТРЕ сказочного города Москва. С.6

Молодежная информационная газета Тольятти

В ЦЕНТРЕ

ЯНВАРЬ 2014

№ 7

(113)

Будь в курсе! Читай «В ЦЕНТРЕ»! Издается с 2003 года

ГЛАВНАЯ ТЕМА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Лучшие среди учителей



Рената ХУСАИНОВА

Год культуры только начался, а «Учитель года 2014» уже близится к своему завершению. За время конкурса участники стали известными на весь город. Каждый из этих учителей имеет все качества, которые нужны блестящему педагогу. Кто же эти «чудо-учителя»? Это как раз герои нашего сегодняшнего материала.

Церемония открытия городского конкурса профессионального мастерства «Учитель года – 2014» состоялась 12 декабря в 15.00 в средней школе № 3. На ней были объявлены участники конкурса, прошедшие отборочный этап. Мероприятие проходило в большом, светлом актовом зале школы. Все было хорошо продумано и идеально исполнено: встреча учителей у

входа, сопровождение их в зал и рассадка зрителей.

В церемонии открытия приняли участие руководители органов управления образованием, представители общественности, руководители и педагогические работники образовательных учреждений городского округа Тольятти, а также ученики школы № 3. Нужно отметить, в этот день состоя-

лось открытие трех конкурсов профессионального мастерства: «Учитель года-2014», «Воспитатель года-2014» и «Лучший педагогический работник системы дополнительного образования детей-2014».

В перерывах на сцене выступали различные творческие объединения. Детский коллектив «Инсайт», под руководством педагогов Дворца твор-

чества детей и молодежи Елены Богдановой и Натальи Павлицевой, показал новый танец. Гимнастки, члены сборной Самарской области по художественной гимнастике, и ансамбль «Звонкие голоса» школы № 3 удивили зрителей зажигательным номером.

Продолжение на стр.3

Срочно! Пропала муза!

Рената ХУСАИНОВА

Погода в декабре была не совсем обычной: теплой, а иногда и дождливой. Но сейчас, в конце января, можно сказать, что зима пришла! Каждый день улицы все метает снегом, а температура все ниже и ниже. Все очарование зимы «смогли под достоинству оценить» наши корреспонденты - они выспались, отдохнули и готовы творить.

Но все же в этом месяце большинство наших ребят заболели странной «болезнью». Проснулась лень, пропала муза, исчезло время и еще много разных отмазок на любой вкус.

А может именно вы в отличие от наших журналистов начали с Нового года другую жизнь? Уже встаете рано, делаете зарядку и получаете от этого удовольствие? Если это не так, то у меня есть мини-советы для вас. Вы можете использовать их в любом месте и в любое время.

Начните день правильно. Когда вы просыпаетесь, скажите себе, что вы - уникальный человек, и что заслуживаете всего хорошего в жизни. Примите себя полностью, включая свои недостатки. Узнавайте что-то новое каждый день. Будьте в курсе последних событий. Развивайте чувство юмора.

Мыслите позитивно. Всё, что вы думаете о себе, отражается в вашей жизни. Признайте свои недостатки и работайте над ними. Достигайте своих целей. Не позволяйте критике сломить вас. Никогда не сдавайтесь и не сходите с пути из-за неудач. Фокусируйтесь на чём-то хорошем. Находите людей, которые вдохновляют вас.

На страницах газеты вы найдете еще много других интересных и полезных советов.

Приятного чтения!

ЧТО БЫЛО

Рената ХУСАИНОВА

Ледяное совершенство

18 января в гриль-кафе «Удачное место» состоялось открытие первого в городе Ледяного бара. Фишка такого бара в том, что посуда, в которой подавались горячительные напитки, была сделана из льда. Развлекательная программа началась с конкурса ледяных скульптур среди лучших мастеров Поволжья. Затем для взрослых прошел интересный мастер-класс по созданию сказочных ледяных фигур, а детей развлекали аниматоры из парка развлечений «Фанни парк».

На открытие бара привезли настоящий Олимпийский факел. Каждый гость смог с ним сфотографироваться и почувствовать себя Олимпийским факелоносцем. Этот день гости провели весело и познавательно!



Строгий приговор человечеству

В Тольятти состоялась долгожданная премьера спектакля под музыку Rammstein. В основе постановки пьеса швейцарского драматурга Фридриха Дюрренматта.

Сюжет «некрасивой истории», которую критики окрестили притчей, а сам автор назвал комедией, разворачивается вокруг события, действительно, весьма похожего на эксперимент: в небольшой европейский город приезжает старая и очень богатая дама, которая предлагает подарить городу миллиард за убийство бывшего любовника. Он когда-то предал ее и отказался от отцовства, купив за литр водки двух лжесвидетелей, не догадываясь, что наказание может настичь его через много лет.

Произведение о массовом психозе под названием «Визит дамы» представляет собой рассуждение о психологии толпы и массовом сознании. Автор исследует способность людей принимать преступление за норму: в пьесе целый город с легкостью подменяет понятие добра злом. Это не просто спектакль, а масштабный перформанс, достойный не только пристального внимания прессы и зрителей, но и участия в театральных конкурсах и фестивалях.

«Будьте здоровы, месье!»

Роберт РИВЕ

Санкт-Петербург – культурная столица России. И как вы думаете, что помимо экскурсий нужно посетить, если вам представилась возможность побывать в этом замечательном городе? Конечно же театр! Поэтому 6 января я отправился в ДК им. Горького приобщаться к современной культуре.

Петербург часто со своими театральными постановками посещают приезжающие из других городов известные артисты театра, кино, и даже... телевидения. Не скрою, для меня было неожиданностью, что главную роль спектакля, на который я пойду, будет исполнять никто иной как Леонид Аркадьевич Якубович – человек, больше известный всем телезрителям программ «Поле Чудес», но не как актёр. А тут вдруг не просто актёр, а исполнитель главной роли, причём весьма талантливый исполнитель. Но, обо всём расскажу по порядку.

ДК имени Горького, конечно, не Мариинский театр, но со времени своего основания является одной из популярнейших театрально-концертных площадок города, с вместимостью более двух тысяч мест. Это во многом уникальное сооружение к своему 80-летию было бережно отреставрировано и оснащено современным оборудованием.

История ДК помнит таких людей как Александр Маяковский, который неоднократно выступал здесь. Мемориальная доска на стене Дворца культу-

ры сообщает о том, что на протяжении многих лет здесь радовал публику несравненный Аркадий Райкин. На славных подмостках ДК им. Горького не раз выступали всенародно любимые артисты, такие как Андрей Миронов, Олег Янковский, Александр Абдулов, Николай Караченцев и др. Впрочем, не только знаменитые мастера, но и талантливые артисты-

ДК действуют 78 творческих и спортивных формирований, в которых занимается около трёх тысяч петербуржцев. Заслуги Дворца культуры отмечены многочисленными наградами и подтверждены годами плодотворной работы.

Теперь стоит рассказать, непосредственно, о спектакле. Большая часть мест в зале была занята, что не удивительно,

Бернара за 1976 год и с успехом ставится на сценах более чем пятидесяти стран мира. Вот и в этот раз пьеса, безусловно, имела успех. Спросите, в чём секрет? Разумеется, в сюжете, который сочетает в себе качества как хорошей комедии, так частично, и детектива. История довольно забавна, хоть и прозаична – симуляция собственной смерти открыла писателю глаза

на действительность. Перед ним предстали истинные лица близких и окружавших его людей, банально оказавшимися лицемерами и борцами за наследство.

Финал этой истории оказывается неожиданным для всех.

Спектакль вызывает не только смех, но и показывает необходимость задуматься о собственной чести, порядочности, чистых человеческих отношениях, построенных не

на деньгах, но на любви, уважении, доверии. А извлечь эту мораль зрителям помогает блестящая игра всех актёров, в том числе Леонида Якубовича, играющего ярко, легко, с юмором. Для меня открылся новый Л. Якубович! И знаете, его телевизионный образ для меня забылся уже через несколько минут после его появления на сцене.



любители выступали и выступают на сцене ДК. Именно в ДК им. Горького в 1935 году возникла первая в стране любительская студия классического балета, которая существует до сих пор. Здесь начинали свой профессиональный творческий путь балетмейстер Юрий Григорович и композитор Андрей Петров. В настоящее время в

ведь актёрский состав впечатляет – Денис Матросов, Ольга Волкова, Леонид Кулагин, вышеназванный Якубович и др. Спектакль был поставлен по одноимённой, написанной в середине 70-х модным парижским комедиографом Пьером Шено пьесе «Будьте здоровы». В свое время постановка была удостоена премии Тристана

РАЗРУШИТЕЛИ ЛЕГЕНД

Наука не обманет

Кристина БОГДАНОВА

Люди часто не доверяют результатам исследований, мол, не видели, не слышали, а принимать на веру не хотим. Любый человек быстрее согласится с тем, что видел собственными глазами. Но стоит ли нам лезть туда, куда не надо?

Наверняка многие из вас слышали об эксперименте с «Coca-Cola» и «Mentos». Если нет, то кратко объясню: если в бутылку с кока-колой опустить конфетку «Mentos», то она резко взорвётся фонтаном газировки. Происходит это потому, что «Mentos» создаёт неоднородности, которые служат центрами

высвобождения растворённого углекислого газа. Но для проведения этого эксперимента не обязательно брать именно «Mentos» и «Coca-Cola», так же подойдёт любая другая мятная конфета и газировка.

В июне 2006 года двое «сумасшедших ученых» Fritz Grobe и Stephen Voltz, извест-

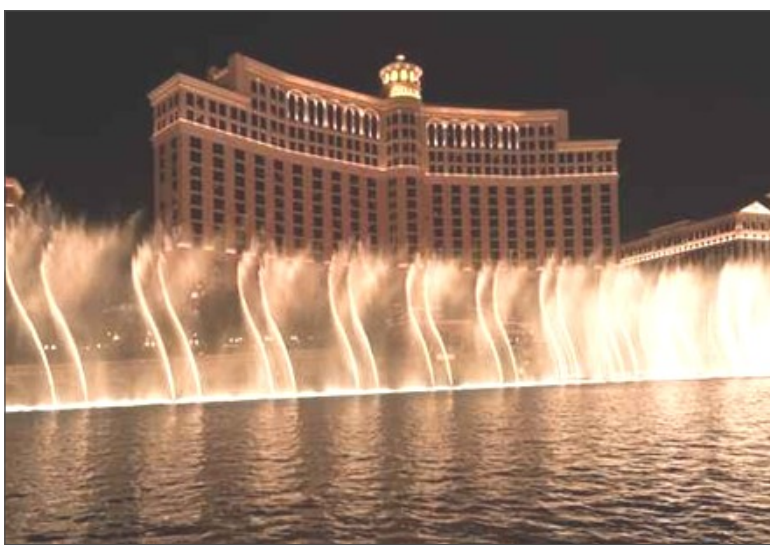
ных в сети как Eery Bird, стали интернет-сенсацией. Смешав 500 драже «Mentos» и 200 литров «Coca-Cola», они воссоздали аналог танцующего фонтана, засняв это на камеру. И знаете, именно этот эксперимент лег в основу создания танцующего фонтана в Лас-Вегасе. Увидеть «танец воды» съезжается огромное количество туристов со всей планеты непрерывно уже 10 лет.

Но что будет, если съесть мятную конфетку и выпить её американским напитком? Бельгийские СМИ утверждают, что такая реакция способна разорвать желудок. Но для тех, кто знает химию, сразу очевидно, что это ложь. Когда ты выпиваешь колу, все газы выходят уже в желудке (наш желудок благо не герметизирован), поэтому, когда туда попадает «Mentos» ничего не происходит. Максимум что может случиться – заболит живот, но его никаким



образом не разорвёт. Такой эксперимент провели с желудком свиньи, к счастью, миф не подтвердился.

Но всё же, давайте не будем рисковать своим драгоценным здоровьем, все мы разные и, как ответит организм определённого человека, мы знать не можем.



На фото: Танцующий фонтан в Лас-Вегасе, США

Начало на стр. 1

Много творческих людей показали таланты в самых различных областях в этот день.

Первый этап конкурса проходил с 1 по 11 декабря. Педагоги посещали психологические тренинги и встречались с учащимися. Изначально в конкурсе за главный приз состязались четырнадцать опытных учителей, за победу в номинации «Молодой педагог» — пять. Во второй тур прошли только двенадцать преподавателей. Среди них — учителя английского языка, труда, русского языка и литературы, физической культуры, начальных классов, биологии, истории и обществознания. Понятно, что выбор был сложен. Но, будьте уверены, прошли лучшие.

А в понедельник, 20 января, в школе №3 стартовал второй этап конкурса. В течение четырех дней педагоги боролись за заветный приз. Участникам конкурса было необходимо представить свою «визитную карточку» и портфолио, провести учебное занятие в чужом классе, а также беседы с учащимися и их родителями. Около ста человек из комиссии ходили по школе и оценивали

профессионализм учителей.

Главным испытанием второго этапа было занятие, которое проводилось педагогом в чужом для него классе. Конечно, для проведения открытого урока тщательно выбирались классы. Открытый урок по биологии, подготовленный Халиной Юлией Александровной, был проведен в нашем классе. Интересная презентация, необычные примеры, развернутые объяснения и поучительные мини-игры сделали урок содержательным и насыщенным. В конце урока молодая учительница задала своеобразную домашнюю работу: раздала нам фрукты разных сортов с прикрепленными бумажками, на которых находилось упражнение. Забегая вперед, мне хотелось бы сказать, что Юлия Александровна, учитель биологии гимназии № 9, стала обладателем премии имени Елены Ереминой «Молодость и инициатива».

Итоги тура стали известны 26 декабря. А 27-28 января прошел третий этап конкурса, в котором участники дали мастер-класс.

Итоги же самого конкурса

стали известны только в среду, 29 января. В торжественной обстановке, уже в 24-й раз, город чествовал лучших педагогов дополнительного образования, лучших воспитателей и лучших учителей. Все участники конкурса проделали огромную работу, и, можно сказать, что каждый из них достоин награды. На финал конкурса многих учителей приехали поддержать коллеги, директора и, разумеется, семьи.

С приветственным словом к финалистам обратились заместитель мэра по социальным вопросам Татьяна Леснякова и заместитель председателя Думы г.о. Тольятти Александр Денисов. Заместителю председателя Думы выпала почетная миссия — объявить лауреатов и победителей.

И вот наступил долгожданный момент. Волнение и интрига до самой последней секунды. Даже я затаила дыхание. Лучшие в своей профессии одним за другим выходили на сцену, чтобы получить заслуженные награды: дипломы, сертификаты, памятные знаки, подарки и сувениры. Весь зал уже знал имена... имена про-

фессионалов своего дела! Ниже представлены победители конкурса. Мне хотелось бы пожелать им дальнейшего развития в этой нелегкой профессии!

Победителем конкурса профессионального мастерства «Учитель года» г.о.Тольятти в этом году стала Ирина Власова, учитель начальных классов школы № 47.

В номинации «Молодой учитель» лучшей названа Анна Шевченко, учитель истории и обществознания школы № 32.

Педагог детского сада № 140 «Златовласка» Наталья Ерыкова была признана лучшим воспитателем года.

Лучшим инструктором по физическому воспитанию жюри назвало Маргариту Мальгину из детского сада № 127 «Гуси-лебеди».

Лучшим педагогическим работником системы дополнительного образования детей стала Светлана Меркулова.

Победители конкурса «Учитель года-2014» отправятся на областной конкурс, который традиционно проходит в апреле. Будем следить за дальнейшими успехами!

150 собак на 640 километров

Рената ХУСАИНОВА

Не пропустите самое горячее, но тем не менее, самое зимнее событие этого месяца! Одеваемся теплее и вместе встречаем возрождение новой экокультуры - ездового спорта, который развивается и набирает популярность по всей России.

Первая Международная гонка на собачьих упряжках в Центральной части России «Волга Квест 2014» пройдет с 25 января по 2 февраля. В гонке примут участие известные российские и зарубежные гонщики и около 150 собак. Трасса протяженностью 640 километров проляжет через крупные города региона - Тольятти, Ульяновск, Казань и небольшие населенные пункты между ними.

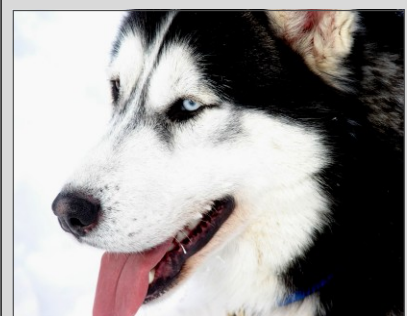
В качестве пролога к этим соревнованиям в январе прошлого года была проведена экспедиция на собачьих упряжках по Самарской Луке. Ездовой спорт - один из самых быстроразвивающихся видов спорта во всем мире. Интерес к нему неизменен на протяжении многих лет. Проведение соревнований планируется сделать ежегодным и привлечь как можно большее количество участников, а также туристов. Гонка «Волга Квест» имеет все шансы стать одним из самых значимых массовых спортивных и туристских мероприятий в Поволжье.

В Тольятти Фестиваль ездового спорта пройдет 25-26 января. Программа будет включать торжественную церемонию открытия, а также гонку-пролог для упряжек из 2, 4, 6 и 12 собак, скиджоринг и детские старты. Все участники гонки вместе со своими собачьими командами на этапе в Тольятти будут проживать в отеле «Ранчо», который будет также главным штабом гонки «Волга Квест 2014». 15 собак спортсмена из Тольятти, Сергея Семёнова, уже находятся на «Ранчо» и готовятся к событию.

24 января в 18.00 в ресторане Ранчо будет проходить PRE-Party гонки «Волга Квест 2014». У Вас есть уникальная возможность пообщаться и сфотографироваться с участниками гонки, а так же получить афишу гонки с автографами спортсменов.

Фестиваль пропагандирует здоровый образ жизни, развивает туризм, популяризирует ездовой спорт и устанавливает дружеские спортивные связи между городами из разных регионов!

Открытие: 25 января в 12.00. Место проведения: улица Набережная, 6.



Модные тренды 2014 года

Ольга СОРОКИНА

Что же следует ожидать от законодателей моды в Новом году? Какие фасоны и цвета будут диктовать модные дома нам весной и летом? Фантазия модных кутюрье богата и порой рождает самые неожиданные наряды. Вам не обязательно копировать причудливые наряды с подиумов. Выбирайте то, что удобно и модно. Как это сделать? В этом вам помогут эксперты в мире моды.

Несколько советов о цветах этого года.

Дизайнеры в этом году рекомендуют для весенне-летних нарядов выбирать не яркие цвета. Они советуют сочетать белый цвет с черным, серым, медовым, бежевым и оттенками коричневого цвета.

В моде также популярны такие цвета, как ярко-красный, фруктово-ягодные оттенки спелой клубники, малины, арбуза и сочной вишни. Роскошный, глубокий и насыщенный яркочистый цвет. Бирюзовый - цвет чистоты, свежести и спокойствия. Он вдохновляет, успокаивает и дарит позитивный настрой.

В сезоне «Весна-лето 2014» самым популярным будет яркий лимонный оттенок. Но если у вас в гардеробе нет подобной цветовой гаммы, можно всегда надеть что-то оранжевого цвета. Этот цвет популярен



уже не первый сезон и поэтому вы будете в тренде. К тому же, если в вашем гардеробе поселились ярко-оранжевые вещи, то хорошее настроение вам обеспечено надолго!

Немного о повседневных вещах:

Модные брюки 2014 года — это либо предельно узкие, плотно облегающие ноги, либо очень широкие, с сильно расклешенной нижней частью.

Из юбок в лидеры вышли прямые, колоколообразные, расклешенные. Юбка должна чаще иметь среднюю длину - чуть ниже колена.

Жакеты и пиджаки во многих дизайнерских коллекциях 2014 года выглядят роскошно. Лидируют укорочен-

ные блейзеры.

Модные платья - все грани шика. Дизайнеры советуют подчеркнуть его благородными фактурными тканями. Это может быть матовый шелк, воздушный и невесомый шифон, дорогая парча с эффектным блеском. Дизайнеры рекомендуют сделать акцент на линии талии, которая подчеркивается поясами и различными особенностями кроя. Применительно к деловому стилю в предстоящем году в лидерах будет платье-футляр с объемными рукавами до локтя.

Трендовые аксессуары нового 2014 года.

Важными дополнениями к модным образам становятся ремни и пояса. На смену узким поясам пришли достаточно широкие. Пояс-лента - это хитовинка, который придется по душе очень многим современным девушкам.

В холодную погоду выручит длинный, вязанный, шерстяной шарф, который можно будет обмотать вокруг шеи несколько раз.

В 2014 году модно носить кожаные и замшевые перчатки в холодное время, а шелковые и кружевные в теплое время.

Головные уборы — шапки, шляпы, береты.

В этом году разнообразие шляп, предлагаемых брендами, по-настоящему вдохновляет. На популярности выходит

стиль ретро - шляпы со средними полями. Элегантные и изысканные шляпки-клош с налетом винтажности украсят любую женскую голову. В моду опять вошли вязаные береты.

Сапоги, ботильоны, туфли.

Самой стильной тенденцией моды является обувь с заостренным носом, но он не должен быть слишком длинным. Гораздо востребованнее тонкая и плоская подошва в сочетании с классическим каблуком. Снова в большом почете классические туфли-лодочки. А на сапогах в моде будет декоративная шнуровка и множество ремней.



Экспериментируйте, не бойтесь новшеств и неожиданных решений, будьте стильными, взяв за основу идеи дизайнеров! Надеюсь, мои советы вам помогли, и вы будете выглядеть сногсшибательно!



Кубический спорт

Денис МЕЛЬНИКОВ

«Жизнь - это движение» - так считает тольяттинская спортивная молодежная организация VioCube. Данное сообщество занимается интересными видами спорта, для которых не нужно особых приспособлений - достаточно иметь большое желание и не бояться обучаться чему-то новому. Чем же конкретно они занимаются? Опасно ли это? Вот об этом вы узнаете ниже.

Одной из дисциплин, которой занимается организация, является известный для многих паркур. Его уже можно приравнять к целому искусству, потому что, преодолевая препятствия, люди умудряются делать это так эффективно, что движения их завораживают.



ФОТО: Александр Бондаренко

Также, там развиваются смежные от паркура направления, например, фриран. Название дословно переводится как "свободный бег", и, действительно, хоть у него и есть схожесть с паркуром, эта дисциплина более свободна. То есть, здесь есть точка А, из которой начинается путь, но нет точки В, которая его прерывает.

Главное в паркуре - это акробатика. А значит, занятия в этой сфере помогут поддерживать тело в здоровой форме и к тому же быть гибким. Да и в целом эти направления очень полезны в жизни. В любом случае, эти занятия принесут вам пользу, нужно только включить немного воображения.

Для тех, кого это заинтересовало - добро пожаловать в группу "VioCube" Вконтакте, находится она по адресу vk.com/viocube. А для желающих попробовать заняться паркуром, можно предложить акробатический зал в школе № 87. Находится она в 19 квартале, ул. Тополиная, 18.

В любом случае, желаю вам успешных начинаний и не обязательно спортивных. Побольше побед не только в соревнованиях, но и над самим собой!



ФОТО: Ben Franke

Гостя из Москвы

Екатерина УМУДУМОВА

В 2011 году в Twitter'e я нашла друга по переписке из Москвы. Алёна Матвеева учится в 11 классе, увлекается музыкой, чтением иностранной литературы и любит путешествовать. Я решила пригласить подругу в Тольятти, а заодно и взять у неё интервью.

- Алёна, раньше тебе удавалось встретиться с друзьями из Интернета?

- Конечно! После общения в Интернете я встретила в живую, как минимум с десятком человек. С большинством из них я познакомилась в Twitter'e. Общаться с людьми из разных уголков земного шара - это замечательно! Я не согласна с мнением о том, что в социальных сетях можно наткнуться только на плохих людей, которые стремятся тебя обмануть, напротив я нашла друзей со схожими интересами, и это объединило нас. А с одним из своих друзей по переписке я встретила здесь, в этой поездке.

- Что приятно удивило тебя в Тольятти?

- Удивило то, как меня встретили. Всегда приятно, когда к тебе хорошо относятся, а тем более люди, которые, можно сказать, полюбили тебя заочно. Это очень порадовало! Тольятти напомнил мне один из городов Московской области, где нет ничего особенного и вызывающего огромный интерес, однако, и здесь можно найти замечательные места для времяпровождения.

Меня впечатлил «местный Хатико» (Памятник Преданности, установленный псу, который верно ожидал возвращения хозяина на протяжении семи лет).



ФОТО: Екатерина УМУДУМОВА

Я и не знала, что огромный завод ВАЗ находится именно в Тольятти!

А еще я увидела Волгу. Я уже видела ее однажды, но это было летом. А теперь январь,

холод, снег... И я почему-то совсем не ожидала, что Волга замерзает. Она великолепна! Я заново в нее влюбилась. И вообще, между районами, все эти лесные местности и набереж-

- Люди в основном посещают развлекательные места и смотрят достопримечательности. А также ходят по магазинам. Они мало отличаются от всех моллов, которые я видела в мире. Впрочем, я туда забежала за книжками. Магазины меня не особо привлекают, так что я не заостряю на этом внимания. Но они не выглядят «бедно» в плане товаров или разнообразия отделов. Кажется, с этим в Тольятти все в порядке.

Всё-таки я не «типичный» турист. Думаю, что смогу найти интересное где угодно и никогда не откажусь съездить в новое место!

- Хотела бы ты посетить город в летнее время?

- Да, конечно, почему бы и нет? Ведь я люблю путешествовать! Думаю, летом в Тольятти мне откроется еще немало интересного, будут мероприятия на свежем воздухе. Да и вообще, было бы здорово искупаться в Волге, потому что она произвела хорошее впечатление! А если мне представится такая возможность, я бы с удовольствием посетила АвтоВАЗ с экскурсией. Зачем отказываться от такого ценного опыта?

- Что на твой взгляд может привлечь туристов в наш город?

ные, невероятно красивые, особенно сейчас, зимой. Очень впечатлило!

«Культ здорового образа жизни»

Соня КУЛАГИНА

А вы ведете здоровый образ жизни? Что-то мне подсказывает, что большинство пытается придерживаться здорового питания, занимается спортом или просто следит за своим здоровьем. Я права?

На самом деле, согласно опросам, проведенным социологами в 2013 году, число людей, стремящихся вести правильный образ жизни, выросло в 3 раза. И на сегодняшний день составляет аж 75%. Для сравнения можно привести результаты того же исследования 2009 года, тогда приверженцами здорового питания и спорта назвали себя лишь 25% от количества опрошенных. Так в чем же кроется причина такой мажоритарной тенденции? Что заставляет все больше и больше людей отказываться от вредных привычек и тщательнее следить за своим здоровьем?

За ответом на это вопрос можно обратиться к недавней истории.

Стандарты шикарной жизни и красоты, пришедшие к нам с запада в начале 90-х годов, всецело завладели умами молодежи. Молодые люди и девушки, стремясь к своим вождельным эталонам, истязали свой организм изнуряющими диетами, иногда отказываясь от еды вовсе. Знаний о том, как привести себя в форму без вреда для собственного здоровья попросту не было, поэтому молодежь рубила с плеча. Ситуацию усугубляла еще и так называемая «мода на курение, наркотики и алкоголь».

Тогда же появились первые тревожные сигналы: уже к концу «90-х» процент смертей, причиной которых стали анорексия, алкоголизм и наркозависимость, вырос в 2 раза. Экстремальные методы похудения показали свою несостоятельность, а сомнений во вреде курения, алкоголизма и пристрастия к наркотикам уже не оставалось.

Но в начале «нулевых» с популяризацией Интернета ситуация резко меняется. Теперь эффективные, но безопасные методы похудения и поддержания себя в форме становятся достоянием общественности.

Теперь заниматься спортом может практически каждый. Государство заинтересованно в развитии детского, молодежного и семейного спорта: строит новые стадионы,



делает общедоступными спортивные кружки и секции, проводит локальные марафоны и соревнования. За примером далеко ходить не надо. В нашем городе недавно открылся замечательный ледовый комплекс «Лада-Арена», мотивирующий на занятие спортом детей и взрослых.

Огромное количество возможностей предоставляет нам интернет. Его самый знаменитый видео ресурс YouTube кишит

бесплатными фитнес-тренингами и онлайн-тренировками, настолько упрощающими нашу жизнь, что нам даже не приходится выходить из дома, чтобы заняться спортом. Все что нам нужно для поддержания хорошей формы: наше тело и компьютер.

Что же касается здорового питания, то здесь мы тоже имеем практически неограниченные информационные ресурсы: профессиональные интернет форумы, книги и наконец, консультации дипломированных диетологов.

На сегодняшний день вокруг здорового образа жизни создана целая философия, насчитывающая миллионы адептов по всему миру. Образованная под влиянием таких духовных практик как йога и пилатес, она предлагает там рассматривать тело не просто, как брэнную оболочку. Тело-это наш храм и мы должны чтить и уважать его. Тело - это наш лучший друг, с которым мы рождаемся, и который сопровождает нас до самой смерти. Наше тело - это то, как мы к себе относимся, то насколько сильно мы себя любим.

Одна из самых активных приверженцев здорового образа жизни, всемирно известная Джейн Фонда (которой кстати уже 75 лет) недавно сказала: «Быть в хорошей форме - это политический акт: ты берешь ответственность за собственную жизнь». Поэтому я призываю вас: не бойтесь меняться и делать себя лучше, смело берите свою жизнь в свои руки. Полюбите себя и свое тело, и оно ответит вам взаимностью. Лично я сделала свой выбор в пользу здоровой и долгой жизни. А вы?

Ёлки 1 + Ёлки 2 = Ёлки 3. Простая арифметика доброго фильма

Анна БУРЛАКОВА

Третья, долгожданная часть, поражающая своей искренностью и желанием донести добро до каждого из нас, наконец-то вышла! На этот раз была взята за основу тема бумеранга добрых дел. Конечно, сюжет не содержит ничего нового по сравнению с предыдущими частями трилогии. Но и эта часть может стать прекрасным поводом собраться всем вместе и похрустеть карамельным поп-корном.

Посмотрев до этого в кинотеатре первые две части фильма, я уже по инерции ждала выхода третьей. Но мое знакомство с «Ёлками 3» произошло намного раньше, чем они успели выйти на большие экраны страны. Совершенно случайно очутившись в нужное время в нужном месте - весной, гуляя по набережной города Самара, я оказалась очевидцем съемок фильма «Ёлки 3». Помните тот момент, когда пес по кличке «Пират» пробегает через площадь, на которой дети водят хоровод? Как ни странно, но этот фрагмент снимался в марте. «Тогда откуда столько снега?», - спросите вы. Специально для создания новогоднего настроения в фильме самарские улицы засыпали тоннами искусственного снега в день съемок. Конечно, после увиденного было очень интересно посмотреть премьеру фильма.

Теперь перейдем к самой киноленте. Больше всего зрителю врезается в память история о влюбленных собаках, разлученных друг с другом по

прихоти хозяев. Эта история является центральной в фильме. Не знаю как вас, а меня смутил этот яркий пример шаблона собачей привязанности, который давно уже пустил свои корни во множество фильмов. Помните девочку Настю из прошлого фильма, которая кормила деда Мороза льдом? Именно она просит на своей страничке в социальных сетях о помощи. Ее мама хочет разлучить двух влюбленных собак, потому что считает дворнягу неподходящей парой для породистой «девочки». Но Пират, вдохновившись трогательной сценой из «Титаника», помчался за своей любимой в Лондон! Тут начинают разворачиваться совсем нереальные события, а именно, перелет никем не замеченной собаки в другую страну.

Ну, что тут можно сказать о сюжете? Да ничего, ибо сюжета как такового и нет. Но есть и положительные моменты, например, было интересно наблюдать за уже знакомыми по прошлым частям героями, Бо-



рей и Женей, в исполнении Вани Урганта и Сережи Светлакова. Весь зал хохотал над «сказками» на ночь, которые выбирал Светлаков. Очень пронзительны сцены с Валентином Гафтом. Именно его персонажу сценаристы доверили донести до зрителя главную идею фильма. Также лыжник и сноубордист повеселили историю с военкомом, во всяком случае, сцена с вручением повестки показала всю мощь и смекалку российской армии в призыве на службу новоиспе-

ченных солдат. Гармонично вписались в фильм и новые герои. Вроде бы обычные житейские истории, но шепотка волшебства и зритель уже верит в чудо, верит в Новый год.

В общем можно сказать, что фильм очень яркий и красочный. Приятно услышать старые добрые песни в качестве саундтрека. И как ни крути, «Ёлки-3» идеально соответствуют новогодней комедии. Вопрос в другом... Долго создатели собираются выезжать на одной и той же сюжетной линии фильма, абсолютно не являя каждым последующим «Ёлкам» новых концепций?

А так, если откинуть все предрассудки, и, несмотря на очевидные недостатки картины, мы все равно становимся чуточку оптимистичнее, чуточку романтичнее, в конце концов, чуточку добрее от просмотра этой киноленты.

Так что проведите свое свободное время за просмотром этого фильма! Он согреет вас в морозные будни и подарит праздничное настроение.

Что послушать, почитать, посмотреть?

Рената ХУСАИНОВА

Я давно хотела написать именно в эту рубрику. Стремилась, ждала и, наконец, настал этот момент. Передо мной чистый лист бумаги и тут я понимаю, что совершенно не могу выделить что-то одно из всего когда-либо мною прослушанного, прочитанного или просмотренного. Этот выбор дался мне с трудом. Лучшее из лучших. Наслаждайтесь.

ГРУППА

КНИГА

ФИЛЬМ

Three Days Grace — канадская рок-группа, исполняющая пост-гранж. Была сформирована под названием Groundswell в Норвуде в 1992 году. Через несколько лет коллектив в составе гитариста и вокалиста Адама Гонтьера, барабанщика Нила Сандерсона и басиста Бреда Уолста сменил название на нынешнее.

Группа выпустила альбомы «Three Days Grace» в 2003 и «One-X» в 2006, которые получили платиновый и двойной платиновый статусы. Третий альбом группы, «Life Starts Now», увидел свет в 2009 году. На данный момент ребята записали четыре студийных альбома. У группы сильные песни, волнующий вокал и невероятная музыка.

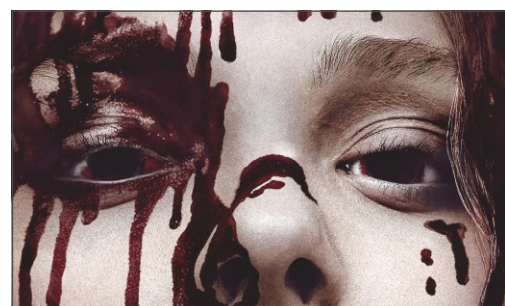
К сожалению, 21 декабря 2012 года фронтмен Адам Гонтьер покинул группу по состоянию здоровья. На данный момент группа и Адам продолжают свою деятельность отдельно друг от друга.



Маленький городок в одночасье становится «мертвым городом». На улицах лежат трупы. И весь этот кошмар — дело рук одного человека, девушки Кэрри, жалкой, запуганной дочери чудаковатой вдовы. Долгие годы дремал в Кэрри талант телекинеза, чтобы однажды проснуться.

«Кэрри» — первый роман известного «короля ужасов» Стивена Кинга. Главной проблемой, которая раскрывается в книге, является человеческое непонимание. Выражена она в лице главной героини — Кэрри Уайт. Девушка является объектом насмешек одноклассников, у неё нет друзей, поддержки от матери ждать не приходится. К моменту начала повествования никто, ни соседи, ни учителя, ни одноклассники руку помощи не протягивал.

Автор выступает в роли исследователя, он показывает ситуацию изнутри, разбирая мотивы, эмоции, умозаключения и действия участников трагедии. Для него главное — показать читателю картину произошедшего. Очень понравился язык книги — написано сжато и емко. Удивляет исключительное знание человеческой психологии Кинга. Приятного чтения!



Существует множество фильмов о неизлечимо больных. Но именно этот меня чем-то «зацепил», воодушевил. Каждый такой фильм по-своему уникален, но всех их объединяет одно. Все они кричат нам: «Жизнь такая короткая! Не теряйте времени! Цените каждое мгновение своей жизни!». Поэтому мы смотрим эти фильмы, они необходимы нам, нужны как встряска, как пробуждение ото сна, как напоминание о том, что по-настоящему важно.

«Сейчас самое время» — одна из таких картин. Тесса — семнадцатилетняя девушка, которая больна раком. С самого начала фильма Тесса знает о своей болезни, Тесса — очень сильная девушка. Она составляет, по моему мнению, безумный список того, что она должна успеть сделать. Она не замкнулась в себе, не стала рыдать ночи. Она старалась жить, пыталась забыть эту жизнь, уйти от себя, от своей болезни, пыталась почувствовать себя счастливой...И влюбилась! Стоп. Оставим интригу.



Кристина БОГДАНОВА

Бой часов на башне алой
Ровно 12 уже отстучал,
Мы наполняем шампанским
бокалы,

В волшебную ночь - Новый год
прибыл к нам.

Веселье и радость, сюрпризы,
желанья —

Сегодня исполнится любой ваш
каприз,

Пусть целый год будет с вами
лишь счастье,

И дни станут сладкими как бар-
барис!

Елена ШЕЛЕВАЯ

Как часто рисковали жизнью!
Ради чего? — Ради Отчизны!
Ради любви, победы, счастья!
Не страшны были нам ненастья!
Сражались brave ребята.
Тогда там каждый был солда-
том.

Здоров ли, болен, все на рав-
ных,

Боролись, чтоб спасти бесправ-
ных.

Сегодня мы вернулись к жизни
Цветет, растет наша Отчизна.
Бойцы душой за нас стояли,
А мы плоды их пожинали.
Но не забудьте тех солдат,
Кому на фронт, как на парад.
И как святых вы чтите Их,
Так как Их нет уже в живых.

По секрету

Как часто люди уходят из твоей жизни, не попрощавшись, не обняв, не прижав к сердцу, не позволив, не написав ни слова. Даже не обернувшись, они покидают тебя навсегда. А ты пытаешься осознать, что же произошло, оказываешься в омуте отчаяния и безнадежности, остаешься один на один с болью, разрывающую тебя изнутри.

А ведь завтра новый день, совсем не хороший и не радостный, день, который надо прожить. И еще не до конца понимая происходящее, с ноющим сердцем ты встаешь с постели и пытаешься жить. Пытаешься снова начать доверять, любить, пытаешься забыть то, что так терзает тебя.

Кто-то скрывает боль за улыбкой. Кто-то с головой уходит в учебу, но это не приносит никакой радости. А кто-то вовсе не скрывает свою боль. Но чувство потери никуда не уходит. Незаметное для других, оно, словно, некий яд, тот яд, от которого не погибнешь, но и противоядия сразу не найдешь... Говорят, в таких случаях лечит лишь время.

А на самом деле боль просто затихает со временем, но не исчезает. Все это остается, копится внутри нас, как пыль. И пыль эту невозможно сдуть или смыть. С ней приходится только жить... И привыкать...

Цените своих близких. Цените те чувства, которые испытывали когда-то. Не стоит при расставании растаптывать все, ведь было много хорошего.

Жизнь - это череда расставаний, и тут ничего не поделаешь.

Не стоит покидать друг друга по-английски, не позвонив, не объяснив, не обернувшись...

ПОМОЖЕМ, ЧЕМ МОЖЕМ

Карнеги против усталости!

Елена ШЕЛЕВАЯ

Очень часто бывает, что выполняя какую-то работу или домашние задания, мы очень быстро устаем. Американский писатель и психолог Дейл Карнеги в одной из своих книг предлагает несколько интересных советов по устранению усталости и беспокойства.

1. Освободите свой письменный стол от всех бумаг, которые не имеют отношения к решаемому сейчас вопросу.

Психологи утверждают, что один только вид стола, заваленного памятными записками, докладами, кипой разных бумаг может привести вас в смутение и беспокойство. А навязчивая мысль о том, сколько еще нерешенных и невыполненных дел вас ожидает, приводит к различным заболеваниям.

Значит, наведя порядок на рабочем столе, вы избавите себя от нервного перенапряжения, успокоитесь и гораздо быстрее выполните свою работу.

2. Выполняйте дела в порядке их важности.

Что вы чувствуете, когда тратите основную часть свободного времени на мелкие дела, а самые важные оставляете на потом? Вас не угнетает мысль, что на потом вы оставляете самое трудное? Тогда попробуйте сначала выполнить самое тяжелое дело. Я думаю, последовав этому совету, вы сразу почувствуете облегчение, т.к. хотя бы эти неприятные мысли перестанут вас мучить.

3. Решайте проблему сразу же, как только она возникла. Не откладываете принятие решений.

Как правило, если вы не приступаете к решению проблемы сразу, то неоднократно возвращаетесь к ней потом. А постоянное обдумывание одного и того же вопроса может быть еще одной причиной усталости. Как этого избежать? Очень просто. Ничего не откладывайте в «долгий ящик»! Если у вас есть возможности и информация для устранения какой-то проблемы, действуйте!

С помощью этих довольно простых советов, я надеюсь, вы наконец-то сможете избавиться от усталости и научитесь более разумно тратить свое время.

Желаю вам удачи!

Путешествие в сказочную Москву

Елизавета ПАНОВА

Многие россияне с удовольствием уезжают за границу, чтобы встретить там Новый год и провести зимние каникулы. Однако если поездка в заморские страны не желает вписываться в ваши планы, отчаиваться не стоит. Есть множество более близких и не менее привлекательных мест, куда можно отправиться в поисках приключений. Наш выбор пал на столицу России. Отличное настроение и яркие эмоции, как оказалось, тут гарантированы.

День первый: «Временная эпоха длиною в Кремль».

Серое небо и мокрый снег встретили нас при въезде в Москву. Однако это не помешало сохранять позитивный настрой в течение дня. Первым мы посетили Кремль. Побродив по Андреевскому парку, находящемуся на его территории, и изумившись его красотами, мы продолжили свой путь в оружейной комнате. Несмотря на название, оружия там было не так уж и много. Вместо этого, первое, что мы увидели, были наряды 18-19 веков, хозяевами которых были люди из высших сословий. Они поражали своей красотой, изысканностью и утонченностью в каждой детали. Думаю, многие слышали о невероятно тонких талиях модниц тех времен. Но увидев в действительности корсеты старинных платьев, выражение «красота требует жертв» становится вполне объяснимым. Зато юбка была полной противоположностью и удивляла своей пышной формой. Каждое платье было оригинальным и непохожим на остальные. Их украшали вышивки из бисера, расписные узоры и даже драгоценные камни. Каждый наряд - шедевр. Мода тех времен часто заставляла девушек жертвовать своим здоровьем в обмен на шикарный внешний вид, но, пожалуй, оно того стоило.

Во втором зале стояла прекрасная карета. Для того чтобы описать её поистине сказочную красоту, сложно подобрать нужные слова. Необыкновенное зрелище! Чтобы сдвинуть с места одну такую карету, требовалась упряжка из двенадцати лошадей. Она была невероятно тяжелой и громоздкой, с огромными колесами. Ее создание требовало очень много времени и сил мастеров.

Второй этаж музея был не менее интересным и удивительным, чем первый. Там можно было увидеть посуду, которой пользовались несколько веков назад. Она была расписана узорами из золота и серебра. Нередко на ней рисовался герб семьи владельца. Также мы увидели шпаги и пистолеты, драгоценные украшения, статуэтки и многое другое. Больше всего поражают книги: они писались вручную, а драгоценные камни, позолота и необычные узоры оформляли их страницы.

В общем, оружейная комната - это место, в котором можно на время погрузиться в прошлое, почувствовать себя настоящим царем или царицей, представить себя сидящим на драгоценном троне и раздающим приказы слугам. А может мысленно посетить на шикарной карете Петра I роскошный бал и станцевать там вальс. Сказка возможна и в наше время, главное иметь отличную фантазию и посетить оружейную комнату. Вы не пожалейте!

День второй: «327 метров над уровнем земли».

Москва знаменита не только своими старыми сооружениями, но и новыми технологиями: радио и телекоммуникациями. К слову сказать, следующим местом, которое мы посетили, стала Останкинская телебашня. Сразу напротив нее находится здание Останкино, где проходят съемки многих

хорошо знакомых нам телевизионных программ.

Интересно, что само здание построили в обратную сторону, перевернув его на 180 градусов, чем планировалось ранее. На этом странности не закончились. Многие коридоры не имеют последовательного расположения кабинетов: вполне можно встретить 4-ый и 204-ый кабинеты по соседству друг с другом. Говорят, что работники Останкино приходят на работу за 40 минут до ее начала, чтобы найти свой кабинет. Удивительно, с чем только не приходится сталкиваться людям в России! Однако эти недоразумения связаны непосредственно с Останкинской телебашней, потому что ее постройка велась одновременно с центром первого канала «Останкино». Все силы были сосредото-



ФОТО: Елизавета ПАНОВА

чены на сооружение самой, на тот момент, высокой телебашни в мире, а остальные работы велись, как говорится, спустя рукава. Ее основатель Н.В. Никитин говорил: «Триста лет простоит, а там посмотрим». Действительно, башня стоит, не колышется, за исключением верхней ее части, которая при сильном ветре может раскачиваться на 12 метров в сторону. Но максимальной отметкой была зафиксирована 6 метров и то, единожды. Сама башня высотой 540 метров. На данный момент она стоит на восьмом месте по высоте в мире. Там проходят экскурсии, откуда можно увидеть всю красоту Москвы и даже ее близлежащих районов. На первом этаже расположены фотографии Останкинской телебашни в разные времена года и суток, уменьшенные макеты других высоких сооружений из разных стран мира и некоторые детали, используемые при постройке телебашни.

Лифт поднимает людей на высоту 385 метров за 58 секунд, отчего даже закладывает уши. И лифт тоже не простой! Из него можно видеть в какой части башни ты находишься, и наблюдать за движением лифта с

монитора, установленного в нем. Стремительно поднявшись на высоту, мы оказались в 385 метрах над уровнем земли. В полу были небольшие стеклянные окна, становясь на которые, создавалось ощущение, что ты паришь над землей. Стены помещения были практически полностью стеклянными, но, увы, над башней зависло облако, поэтому погода нам вновь не сопутствовала и увидеть что-либо оттуда было очень не просто. Тем не менее, было возможно рассмотреть незначительные детали из окна и убедиться, насколько высоко от земли ты находишься. В начале XXI века отсюда прыгали хорошо подготовленные люди с парашютами, попавшие после этого в «Книгу рекордов Гиннеса». Невольно восхищаешься их смелостью и экстремизмом! Но, естественно, предназначение Останкинской башни совершенно иное. Она раздает волны, благодаря которым мы получаем сигналы и работают наши телевизоры. Останкинская башня, без сомнения, стоящее место для посещения, которое поразит вас многим!

На этом наше путешествие в этот день не закончилось. Одним из достопримечательностей, где можно прогуляться в тишине, является парк Горького. Мы прибыли туда во второй половине дня, а в это время столица зажгла огни и ослепила нас своим великолепием. Парк Горького оставил яркие впечатления своими изумительными видами. Даже деревья, и те все сияют! Горят разноцветными огнями, озаряя дорожку, ведущую вглубь парка.

Но это было только начало. Не считая многочисленных ёлочек, переливающихся яркими цветами на каждом углу, одним из приятных для мечтательных особ могла стать комната желаний. Кто не знает, это комната, в центре которой находится пушистое дерево с листочками. Вот только листочки бумажные, а на них желания людей на будущий год! Его может написать любой желающий, вход абсолютно свободный, рядом с деревом желаний лежат карандаши и листочки. От вас снова требуется лишь фантазия, чтобы написать свое сокровенное желание. Мелочь, а приятно. Недалеко от нее находились неопишущей красоты ледяной замок. Лучи фонарей, стоящих рядом с ним красиво переливались на ледяных скульптурах, делая их еще более сказочными!

На этом чудеса не закончились. Далее начинался сверкающий каток, также необыкновенно украшенный и изумляющий каждого! А у выхода из парка стояла елка, для описания которой, снова сложно подобрать слова... Одним словом, красота неописуемая!

Подобно этой елке Москва очаровала меня, можно сказать влюбила в себя. За столь короткое время здесь каждый может узнать много нового и интересного, посетить огромное количество различных мест, а главное набраться позитивных эмоций и впечатлений на весь следующий год вперед!

Покупите чемоданы и отправляйтесь в сказку!



Гл. редактор: **Рената Хусаинова**
 Директор по PR: **Е. Уткина, Е. Шелевая**
 Дизайн, верстка: **Рената Хусаинова**
 Куратор: **Светлана Григорьевна Дедова**
Юлия Владимировна

Адрес редакции: **г. Тольятти, ул. Коммунистическая, 87А,**
тел. 76-99-88, e-mail: sd@cir.tgl.ru

Учредитель, издатель: **МБОУДОД ЦДОД «Гуманитарный**
центр интеллектуального развития»