

ФОЯ Версия

www.kuzstu-nf.ru

газета филиала «КУЗБАССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Т. Ф. ГОРБАЧЕВА»
в г. Новокузнецке



октябрь, 2012, № 26

С ДНЕМ АВТОМОБИЛИСТА!



Как вы думаете, что объединяет между собой пенсионера, бизнесмена и блондинку? Ни за что не догадаетесь, а ответ очень простой: все они с удовольствием отмечают общий праздник - День автомобилиста. Этот праздник отмечается 28 октября, на него принято дарить только автомобильные подарки, а иногда даже настоящие автомобили. Хорошие поздравления с Днем автомобилиста можно придумать самостоятельно, для этого нужно просто, как говорят, попасть в струю.

Руль, четыре колеса,
Зеркала и фар глаза,
Гул мотора, две педали,
Только и тебя видали,
Быть шофером — это знатно,
И полезно, и приятно,
Быть хозяином машины,
Пахнуть, как она, бензином,
Поздравляем всех, кто в теме,
Автотранспортной системе,
Пусть горит зеленый свет,
Жезлов, ям в дороге нет,
Едьте медленно и быстро,
С днем, друзья, автомобилиста!

Доцент Зварыч Е.Б.

Читайте в номере:

Нет пророка в своем
отечестве

(стр. 2)

Флешмобы в Новокузнецке

(стр. 3)

Пирамида здорового питания

(стр. 4)

Кто сжег Москву в 1812

году?

(стр. 6)

и другое...

ООО «Полиграфист»
г. Новокузнецк,
ул. Орджоникидзе, 11,
тел./факс (3843) 45-49-28,
тел.: 74-30-62, 74-11-61

Изготовление

- Газет формата А3, А2 (до 16 полос)
- Полноцветные журналы
- Буклеты
- Листовки
- Афиши и плакаты (до формата А2)
- Книги в твердом и мягком переплете
- Переплетные работы

мне близка автомеханика. С самого детства, помогая отцу в гараже ремонтировать машину, я присматривался, как он это делает и со временем сам начал этим заниматься самостоятельно. Если у моих друзей, что-то сломается, то они идут ко мне за помощью, я с удовольствием им помогаю. Автомеханика стала для меня вторым хобби после вокала.

А. Твой посып тем, кому близко творчество.

Ю. Я, как студент-первокурсник, который только поступил в университет и начал заниматься в студенческом совете, могу сказать, что творческая жизнь помогает воплотить все свои идеи и развить способности. Поэтому люди с активной жизненной позицией смогут реализовать себя творчески в студсовете нашего филиала.

А. Спасибо! Удачи на «Дебюте».

Интервью подготовила
Бреева Анастасия,
ст. гр. МУ-091



активом.

А. Ты сразу знал, что как только поступишь в университет, пойдешь в студенческий совет?

Ю. Да. Студенческий совет – это то место, где можно познакомиться с интересными и творческими людьми, принимать участие в организации и проведении мероприятий, концертов, тематических вечеров и многом

другом. Студенческий совет добавляет яркие моменты в обычной жизни студента.

А. Какой вид творчества тебя привлекает?

Ю. Творчество – это создание чего-то нового, ценного. Оно имеет множество проявлений. Будучи ребенком я любил смотреть концерты по телевизору, меня привлекали таланты исполнителей. Наблюдая за ними, хотелось научиться петь, поэтому записался в школьный хор и начал обучаться вокалу. Я не пропускал ни одного занятия. Потом мои успехи с каждым разом становились всё заметнее, и через какое-то время я уже стоял на сцене и пел песню. Настала время и меня пригласили во Дворец культуры «Шахтёр», там я продолжил обучение. Вокалом увлекаюсь не только профессионально, но и просто люблю петь в свободное время.

А. Чем бы ты ещё хотел заниматься в студсовете?

Ю. Сейчас я пою, но хотел бы заниматься не только этим, но ещё и хореографией. Меня она привлекает, тем, что человек, который танцует, умеет владеть своим телом и мыслями. Я хотел бы научиться исполнять движения под музыку и стать профессиональным танцором.

А. Юра, есть ли у тебя увлечения, не касающиеся творчества?

Ю. Помимо творческих увлечений

НЕП ПРОРОКА В СВОЕМ ОТДЕЧЕСТВЕ

В своем отечестве пророка нет. Известная фраза, хорошо характеризует современных людей, занятых повседневными заботами, мирской суетой из которой так трудно вырваться. Что интересного может быть в истории Кузбасса, здесь все родное знакомое и кажется известным до самой мелочи с самого детства. И хотя у меня всегда был интерес к истории, не той, не на страницах учебников написанных Московскими авторами, излагающими нашу историю с точки зрения столичных потребностей, а настоящую, которую можно увидеть и потрогать.

И раньше звали меня на экскурсию по ближним городам области, но все как-то откладывалось, не срасталось. В эту поездку позвала меня Елена Егоровна Валько, и я ни разу не пожалела, что свой законный выходной провела в автобусе со студентами, рассекающим по просторам Кемеровской области. Удивительное - рядом, но надо приложить усилия, чтобы увидеть необычное в обычном.

Деревенская церковь в селе Беково с мощами святого Пантелеймона. Об истории этого села, главным архитектурным достоянием которого является эта церковь, нам в дороге очень интересно рассказывала наш гид Шадрина Альбина Степановна.

Пока переезжали от одного исторического объекта до другого Альбина Степановна, не переставая, рассказывала и рассказывала. Об истории не только тех мест, где проезжал автобус, но и про Кузнецкую крепость, и про посещения града Кузнецка царской семьей, и про то, почему весь наш край называется Кузнецким. С удивлением я слушала рассказ ее о



том, что территории села Беково, Гурьевска и Салаира назывались кабинетскими землями, так как они принадлежали царской семье Романовых.

Оказывается на территории Кузбасса, издревле жили люди искусные в кузнечном деле. Могли из руды плавить металл и изготавливать разные необходимые в хозяйстве изделия. Потому и бытовало выражение «поехать к кузнецам». Кузня, так называют наш город. Но когда-то это слово относилось ко всему краю.

Салаирское озеро,

знаменитое село Гавриловка, город Гурьевск - это все открывалось нам Альбиной Степановной с новой стороны.

Старинный храм постройки XVIII века в городе Салаир, своими белыми стенами блестяла фоне ярко-синего осеннего неба и сам был под стать облакам, проплывающим над его куполами и колокольней. Красиво!

На обратном пути мы заехали на Святой источник с удивительно чистой водой, умылись, попили, перекусили и обратно в Новокузнецк.

Ослепляющее низкое солнце, которое никого не грело, красно-желто-зеленые деревья, тишина, запах грибов и увядывающего леса и прикосновение к живой истории - отличные впечатления выходного дня.

**А.И. Меледина,
начальник ОД**

Самое дорогое на свете - это дети. И к какой бы возрастной категории они не относились дошкольники, школьники или студенты, мы - взрослые в ответе за них. В процессе воспитания подрастающего поколения мы взрослые обязаны сохранить чистую душу ребенка. Точно также как и медики, по принципу - не навреди! Нравственное воспитание студентов - это прямая и главная задача педагогов нашего университета. Мнения студентов об увиденном, в общем-то, похожи: открытие неизвестных страниц истории родного края, радость, удивление, восторг.

**Е. Е. Валько,
старший преподаватель**

Калейдоскоп впечатлений студентов от увиденного на Салаире мы предлагаем читателям «Своей версии».

Краеведческая поездка студентов нашего университета в Салаир была очень познавательной. Мы не только узнали о нашем крае, но и увидели красоту природы: лесов, озер. После купания в святом источнике ощущения были непередаваемые: восторг, радость и удивление, смешалось все!

**Латина Ирина,
ст. гр. МУБ - 121.**

Поездка в Салаир оставила у меня хорошее впечатление. Было очень интересно узнать происхождение церквей на территории кузнецкого края, так же мы посетили святой источник, где я отдохнула душой.

**Машрапова Евгения,
ст. гр. МУБ 121**

**Статью подготовил
ст. гр. МУ101-1
Клюшин Д.**

Студенческий дневник. Октябрьце

Всю первую половину октября льют дожди. Делать нечего, поэтому мысли сами собой натыкаются на учёбу. А потом уже - на мою осеннюю лень. Ничего нет уютнее, чем сидеть с чашечкой кофе у телевизора и смотреть какой-нибудь развлекательный бред. А надо бежать среди сумрачной субботы в родной универ. Выходишь из дома - и вечный дождь вперемешку с ветром. Вокруг ни души. Автобусов, впрочем, тоже нет. Холодно. Надо было надеть шапку. Но уже поздно. Приезжает, наконец, маленький неторопливый 81-ый, забитый под завязку. Пришлось просочиться в него и встать поближе к окну. Приятно наблюдать фонари и не менее приятно вспоминать, как их вбивали в лёд зимой. Молодцы фонари, не падают. Подъезжаем к Горсовету. И чем он ближе, тем яснее, что дальше - пешочком по холодочку. Ладно, не впервые.

Почему всегда так: в сентябре кемеровских преподавателей нет, нет и проблем. А ближе к октябрю они осознают свою ответственность за нас и начинают постепенно съезжаться, хотя соскучиться мы успели ещё далеко не по всем. Выдают лекции мелким оптом, а задания - крупными партиями.

День Туризма

29 сентября в Кузнецком районе (на Чертовом мосту) состоялся туристический слёт, в котором приняли участие преподаватели и студенты 2, 3 и 5-го курсов.

Студенты были поделены на 4 команды, каждой команде была выдана карта для ориентирования по местности. Задача команд заключалась в следующем: выполнить 5 предложенных конкурсов за короткое время и достигнуть финиша первыми. На финише каждой команде требовалось угадать какой-либо памятник или значимое место в городе, с этим заданием справились все четыре команды. В состав основных конкурсов входили: прыжки в мешках, «Кенгуру», интеллектуальный конкурс, а также кулинарный поединок. Кулинарный поединок – это конкурс на лучшее представления своего блюда, в этом конкурсе победила команда №4 с названием «Могучие соловьи», их блюдо называлось «Белое море», а в общем зачёте победила команда № 2 под названием «Инкогнито», они заняли первое место и им был вручен переходящий кубок. После всех соревнований, команды жарили сосиски на костре, общались, делясь эмоциями, фотографировались и любовались красотами природы.

В заключение мероприятия я взяла интервью у двух самых активных студентов, второкурсницы Джульетты Маргарян и третьекурсника Александра Соловьева.

Вот что нам сказала Джульетта. **Наталья.** Джульетта, скажи ты сегодня первый раз на туристическом слете?

Джульетта. Нет, не первый. Уже второй раз я принимаю участие в данном мероприятии.

Н. Так значит, ты уже всё здесь знаешь! Поделись впечатлениями.

Д. Мне нравится и даже очень на Дне туризма. Это прекрасный отдых на природе и отличное время препровождения. На самом деле, это весело, когда попадаешь в команду с незнакомыми людьми и пытаешься выиграть вместе с ними. Единая цель может объединить людей. Это как раз то, что мне понравилось больше всего.

Н. Что твоей команде удалось лучше всего?

Д. «Белое море», наш шедевр из

В середине октября накапливается столько работы. Причём вся – горит.

Вот и начинаются вечерние войны с Экселем и ночные вырисовывания графиков. Потом битвы Вконтакте – у кого расчёты правильней или дискуссии о том, кто какого преподавателя больше боится.

1 октября. С большим трудом удалось дойти до библиотеки и отвоевать себе новые методички. Неожиданно тяжко было расставаться со старыми. Привычка. К тому, что хоть немного сопромата в доме должно присутствовать. И не только в зачетке. Очень успокаивает.

8 октября. Поразительное количество пар. Особенно удивило то, что на них пришёл наш новенький, восстановленный. Приоделся. В этот раз под спортивный костюм надел небольшую маечку. Но лучше бы он её не расстёгивал. Шубу ему точно можно не покупать. Судя по тому, что преподаватель его не узнал, он и был причиной отчисления нашего восстановленца. Вот этого препода и надо бояться.

**Статью подготовила
Янкина М.А.**

овощей и сосисок. Это было забавно, именно в этом конкурсе нашей команде удалось стать лучшими. Мы очень хорошо поняли друг друга, и смогли создать прекрасное блюдо.

Н. Здорово! А что особенно тебе понравилось сегодня?

Д. Мне понравилось все, и конкурс где необходимо было прыгать в мешках, и конкурс «кенгуру», ну и, конечно, кулинарный поединок. Всё было очень замечательно!

Н. Мы рады, что тебе все сегодня понравилось! Спасибо, Джульетта, надеемся, что ты и на следующий год порадуешь нас своим присутствием.

А также мы спросили, что больше всего сегодня понравилась студенту 3-го курса Александру Соловьеву и вот что он нам ответил:

А. Мне понравилось абсолютно всё!

Н. Замечательно! Александр, чтобы ты посоветовал придумать нового в конкурсах или может наоборот, что - то необходимо убрать?

А. Я бы никаких конкурсов не убирал, оставил всё как есть, за исключением тех конкурсов, которые были в прошлом году, такие как: спуск по веревкам, конкурс, где необходимо было собрать палатку и разжечь костер, но вообще все конкурсы мне очень понравились, особенно те, которые были сегодня.

Н. Какой раз ты ужеучаствуешь в туристическом слёте?

А. Я участвую третий год подряд.

Н. Здорово! Что тебе дает участие в данном мероприятии?

А. Однозначно, знакомство с новыми людьми и, конечно же, позитивное общение.

Н. Александр, думаю, что мы тебя увидим и в следующем году. Спасибо за интервью, приятно тебе сегодня провести время.

Вот такое интервью дали студенты, которые уже не первый год участвуют в туристическом слёте.

В целом мероприятие прошло в теплой и дружеской обстановке, все участники остались довольны праздником и его атмосферой.

**Статью подготовила
Хвостова Н.
ст. гр. СТ-101**

ДАТЫ. ЮБИЛЕЙ. СОБЫТИЯ.

27 октября Всемирный день аудиовизуального наследия.

В 2005 году на своей 33-й сессии Генеральная конференция ЮНЕСКО утвердила резолюцию, в которой провозгласила 27 октября Всемирным днем аудиовизуального наследия (World Day for Audiovisual Heritage), чтобы привлечь внимание к ценности этих материалов и срочной необходимости их сохранения.

Публикуем послание Генерального директора ЮНЕСКО Ирины Боковой по случаю Всемирного дня аудиовизуального наследия:

Важная задача сегодняшнего дня – сохранить и осознать подлинную ценность аудиовизуальных материалов

Аудиовизуальные материалы – фильмы, видео, радиопередачи и звукозаписи следуют рассматривать как зеркало человеческого творчества и живую ткань наших культур. Они не только являются хранителями в пространстве и времени бесценных свидетельств нашей истории, но и способствуют также расширению межкультурного диалога и улучшению взаимопонимания различных культур и перспектив.

Сохранение этого наследия зависит от осознания его подлинной ценности. Существование всемирного аудиовизуального наследия находится под угрозой. Значительная его часть уже безвозвратно погибла в результате непонимания его ценности, химического распада или технологической отсталости. Исчезновение этого наследия означало бы невосполнимое оскдение памяти мира.

Можно ли себе представить утрату таких запечатленных нами

судьбоносных моментов нашей истории как первую высадку человека на Луне в 1969 г. или выход на свободу из тюрьмы в 1990 г. Нельсона Мандэлы? Эти события врезались в память свидетелей того времени, однако будет ли у последующих поколений возможность ощутить это чувство непосредственных соучастников таких событий?

Аудиовизуальное наследие по своему характеру уязвимо. В связи с этим ЮНЕСКО в сотрудничестве с Координационным советом ассоциаций аудиовизуальных архивов взяла на себя ведущую роль в деле сохранения этих недолговечных материалов и обмена ими.

В целях сохранения этого ценного документального наследия и повышения степени информированности нынешних и будущих поколений о его неоценимом богатстве ЮНЕСКО приступила к осуществлению программы «Память мира». Созданный в 1997 г. Международный реестр «Память мира» насчитывает в настоящее время около 200 наименований документального наследия, включая аудиовизуальное, которые имеют всемирное значение.

Аудиовизуальная история России хранится в Государственном фонде телевизионных и радиопрограмм. Архив насчитывает порядка 1,5 миллиона единиц.

**Подготовила Коркина С. Г.
по материалам сайтов:
<http://www.calend.ru/holidays/> ;
<http://www.ifapcom.ru/>.**

КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Представляем новые книги, предназначенные для преподавателей и студентов инженерно-экономического факультета.

Басовский, Л. Е.
Прогнозирование и планирование в условиях рынка [Текст] : учеб. пособие / Л. Е. Басовский. – М. : ИНФРА-М, 2012. – 260 с.

Базовый профессиональный курс прогнозирования и планирования в условиях рынка, охватывающий весь комплекс проблем и методов планирования и прогнозирования в соответствии с требованиями действующих российских образовательных стандартов по специальностям «Финансы и кредит», «Бухгалтерский учет и аудит», «Мировая экономика». Ориентирован на практическое применение в условиях отечественного рынка, обобщает российский опыт, опыт развитых стран, показывает возможности его применения в российских условиях.

Гусаков, Н. П.
Международные валютно-кредитные отношения [Текст] : учебник / Н. П. Гусаков, И. Н. Белова, М. А. Стренина ; под ред. Н. П. Гусакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2012. – 314 с.

В учебнике излагаются базовые вопросы курса «Международные валютно-кредитные отношения» в условиях глобализации мировых хозяйственных связей, международные валютные отношения и мировая валютная система, регулирование международных валютных отношений, мировой валютный рынок и методы анализа валютного рынка, международные расчеты, международные кредитные отношения, мировой рынок капиталов, ТНБ в международной банковской системе, центральные банки в системе международного кредита, международные финансовые организации как субъект международных валютно-кредитных отношений.

Международные экономические отношения
[Текст] : учебник / под ред. В. Е. Рыбалкина. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 647 с.

В новом, значительно актуализированном издании рассматриваются важнейшие теоретические и практические аспекты мировой экономики и международных экономических отношений – система разнообразных хозяйственных связей национальных экономик разных стран, основанная на международном

разделении труда, Назначение учебника – помочь понять теоретические основы, принципы и особенности международных экономических отношений, усвоить их важнейшие механизмы и методы и тем самым способствовать подготовке компетентных специалистов, способных принимать ответственные и эффективные решения.

Налоги и налогообложение
[Текст] : учебник / под ред. Г. Б. Поляка. – М. : Юрайт, 2012. – 463 с.

Изложены теоретические основы налогов и налогообложения, рассмотрены функции и роль налогов в формировании доходов бюджетов. Даны подробная характеристика федеральных, региональных и местных налогов, специальных налоговых режимов.

Здесь широко дается теория налогов, изложены такие платежи в бюджетную систему, как специальные налоговые режимы, платежи за природные ресурсы, страховые взносы в государственные специальные фонды. Отражены материалы, связанные с изменениями в действующем налоговом законодательстве на 1 января 2011 г. Для более углубленного освоения налоговой системы и налогообложения в РФ в заключительных разделах этого учебника приведены тесты и задачи по каждому налогу.

Панков, В. Г.
Налоги и налогообложение: теория и практика [Текст] : учебник / В. Г. Панков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2012. – 747 с.

Учебник вобрал в себя последние достижения экономической науки. В нем подробно рассматриваются общие вопросы теории налогов и налогообложения: экономическая сущность и функции налогов, их классификация и планирование, принципы налогообложения, налоговые риски, налоговые реформы и налоговая политика. Выделены вопросы налогового администрирования и организации налоговой службы. Изложены основные полномочия налоговых администраторов, права и обязанности налогоплательщиков, ответственность за нарушение законодательства.

В целях усвоения изложенного в учебнике материала в каждой главе учебника приводятся практические примеры исчисления и уплаты конкретных налогов по наиболее сложным вопросам темы.

Прогнозирование и планирование в условиях рынка
[Текст] : учеб. пособие / Т. Н. Бабич [и др.]. – М. : ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

В учебном пособии излагаются вопросы прогнозирования и планирования в условиях рынка. Предложены методические подходы к осуществлению прогнозирования и планирования в современных условиях рынка, а также обобщены опыт развитых стран, опыт советского периода хозяйствования и показаны возможности для их применения в российских условиях. Достоинством учебного пособия является приведение в конце каждой главы практических тренировочных заданий, позволяющих читателю лучше усвоить материал.

**Именинники
в ноябре**
★ ★ ★

Красникова И. А. 05
Мойкина Е. С. 09
Янкина М. А. 10
Сидорова А. Т. 25
Яшинская Н. С. 28
Липатова Е. П. 30

Поздравляем!

ФЛЕШМОБЫ В НОВОКУЗНЕЦКЕ

В последнее время в кругах молодежи появилось новое увлечение, получившее название флешмоб. Что же такое флешмоб?

Флешмоб (от англ. flash mob - flash - вспышка; mig, мгновение; mob - толпа; переводится как «мгновенная толпа») – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (сценарий) и затем расходится. Сбор участников флешмоба осуществляется посредством связи.

Участники флешмоба не получают и не платят никаких денег за участие в ней. Это совершенно добровольное занятие. Участники одного и того же мероприятия могут преследовать различные цели. Участниками флешмоба движут следующие мотивы: развлечься, почувствовать себя свободным от общественных стереотипов поведения, произвести впечатление на окружающих, самоутвердиться (испытать себя: «Смогу ли я это сделать на людях?»), получить острые ощущения, ощутить причастность к общему делу, получить эффект, как от групповой психотерапии, эмоционально подзарядиться, приобрести новых друзей.

Первый флешмоб в России состоялся 16-го августа 2003. После этого волна акций прокатилась по многим городам. Каждый год в Новокузнецке проходит множество флешмобов и каждый из них по-своему интересен. Например, вечером, в день святого Валентина молодёжь Новокузнецка собралась у администрации, чтобы провести праздничный флешмоб. Пары приносили с собой красные воздушные шарики, одиночки, которым, кстати, была обещана возможность найти здесь свою вторую половинку, — белые. Это мероприятие получило название «Сердечный» флешмоб.

В воскресенье 13 мая в Южной столице Кузбасса прошел танцевальный флешмоб. Более сотни танцующих горожан выстроились на площади возле Драмтеатра. Движения были сложные и ритмичные. Не смотря на это, присутствующие справились с танцем, «зажгли» толпу, подняли настроение проходящим мимо людям.

В воскресенье 17 июня на Театральной площади Новокузнецка группа молодых людей начала бить друг друга пуховыми подушками. На самом деле, они не испытывали друг к другу ни малейшей злости — так в городе прошел очередной флешмоб.

**Статью подготовила
Осина Ева
ст. гр. Ст-101**

Красота

Чистота изнутри

Новокузнецк город неоднозначный: он очень красивый, перспективный, богатый ресурсами, в то же время - промышленный, а значит, - очень загрязненный. Самое страшное в этом, что из-за загрязнения воздуха страдает все население Новокузнецка. Последствия, порой, плачевые: не успевают дети родиться, как у них уже целая больничная карта, с различными диагнозами, а что уж говорить про пенсионеров. Конечно, можно каждый день страдать, опускать руки, ничего не предпринимать, а есть очень действенный способ, - жить в загрязненном районе и нежаловаться на здоровье.

Одно простое слово ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА, может оказаться волшебной палочкой для каждого из нас. Существует масса способов очищения: таблетки, специальные чаи, травы, отруби, голодание, и многое другое.

Сегодня мы поговорим об очищении организма в домашних условиях.

Был проведен опрос населения Новокузнецка с целью выяснить, использовали ли они на себе различные методы очищения организма?

Опрос 100 человек:

Да- 12

Нет- 88

Какие методы вас привлекли?

Екатерина 35 лет.

Впервые о методе очищения организма, с помощью отрубей, я услышала от подруги. Она рассказывала, что все токсины, вредные микробы в себя впитывают отруби, и выходят естественным путем. Сразу у меня возник вопрос, а не впитают ли они и полезные микробы? Поискав информацию, выяснила, что если их принимать в меру, и строго в указанный график, можно этих проблем избежать. Вот уже как, полгода, с перерывами, я очищаю свой организм. Чувствую себя прекрасно, выгляжу на все 100%.

Мария 28 лет.

Один раз в неделю, я гоюю, пью только кефир. Такой метод очищения вычитала в интернете. Мне помогает, желудок после одного дня голодания, чувствует себя прекрасно. Лицо после курса голодания, выглядит отдохнувшим.

Расскажу о самых известных методах очищения организма:

Свадебная суэта

Каждая пара рано или поздно начинают рассуждать: «какой будет наша свадьба?». Существует огромное количество стилей проведения свадебных церемоний на любой вкус, ведь именно от него зависит любая мелочь данного торжества.

Начну я, пожалуй, с самой традиционной «Обрядово Русской» свадьбы: она пропитана исконно русскими традициями, старинными обрядами, гаданиями, частушками, песнями под балалайку, выступлениями артистов в русско-народных костюмах, скоморохами и медведями, свадебным эскортом на русских тройках с бубенцами.

Свадебный стол должен быть уставлено угощениями до краев, как говориться, «пир на весь мир», благо русская кухня очень разнообразна. Само торжество может проходить, как и на открытой местности с деревянными



Очищение с помощью трав.

Это очень действенный способ, но требует большого терпения, так как травы дадут организму результат, только при долгом и правильном употреблении. Прежде чем употреблять, проконсультируйтесь с врачом.

Очищение с помощью отрубей.

Достаточно действенный и недорогой способ очистить организм от шлаков. Отруби стимулируют толстую кишку, способствуя быстрому продвижению пищи. Они, разбухая в желудке, впитывают в себя все токсины и выводят их из организма.

Голодание.

Можно отнести этот метод – к опасному виду очищения организма, хотя очень действенному. Рекомендуется голодать не более 2 х дней, иначе организм испытает сильный стресс. Желательно пить больше воды, настои из трав. **Обязательно перед голоданием проконсультируйтесь с врачом!**

Не унывайте, если здоровье стало ухудшаться. Возьмите себя в руки, прочтите внимательно статью, **проконсультируйтесь с врачом**, какой метод подойдет именно для вас и ... будьте здоровы! Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

**Бреева Анастасия,
ст. гр. МУ-091**

домиками, так и в ресторане в русском стиле. Невеста и жених в выборе наряда должны придерживаться стиля свадьбы.

«Свадьба домашняя»: не стоит полагать, что домашняя свадьба - это удел лишь бедных, ведь имея загородный до, грех не отметить такое грандиозное событие в родных стенах на открытом воздухе в окружении только самых родных людей. Самое главное, - заранее определиться с выбором гостей, составить меню и выбрать место для стола. Стол необходимо разместить в самой просторной комнате, составив его буквой «Г» или отдельными островками. Так же необходимо освободить пространство для танцев, комнату для гостей и место, где дамы смогут при необходимости подправить макияж и прическу, а также заменить

все шторы на более легкие. Праздничный обед можно приготовить как самим, так и воспользоваться услугами ресторана. Необходимо заранее распределить время подачи блюд и воспользоваться услугами официантов из ресторана. Развлекательная программа должна быть рассчитана на общий интерес всех гостей свадьбы.

«Свадьба Европейская»: хотите свадьбу как в голливудских фильмах? И эту мечту можно легко осуществить. Такой праздник проходит в атмосфере светского раута с легким фуршетом, где все гости, обычно в большом количестве, свободно прохаживаются, общаясь между собой. Свадебных столов бывает несколько: как правило, это стол с закусками, легкими салатами и фруктами, на другом, - спиртные напитки, соки, воды. Отдельное место занимает стол с огромным многослойным тортом. Место проведения свадьбы - это ресторан, клуб, в летнее время, - на открытой лужайке разбиваются шатры. Музыкальное сопровождение - фоновая музыка или музыканты.

«Свадьба в стиле Ретро»: современную молодежь все чаще притягивает этот загадочный и неповторимый стиль! Ретро-автомобиль, платье невесты в стиле 20-х годов прошлого столетия, шляпки, перчатки, патефон и пластинки - свадьба просто обречена получить название самой очаровательной. Свадебный кортеж сплошь из старинных автомобилей. Украшение зала, сервировка стола, музыка, - все в стиле прошлого столетия. Главное - выбрать определенный период, чтобы задать свадьбе нужный тон.

«Свадьба в стиле Кантри»: поклонники вестернов могут отпраздновать свадьбу в загородном ранчо или ресторане, клубе. Наряд невесты - это легкое кружевное платье поверх него утягивающий корсет, а вместо фаты - белая ковбойская шляпа. Жених тоже в шляпе и может украсить свой костюм звездочкой шерифа. Все гости и обслуживающий персонал в том же стиле, -джинсы кожаные сапоги шляпы, дамы в платьях и корсетах. Свадебный кортеж передвигается исключительно верхом на лошадях. Развлекательная программа так же в рамках стиля: удержись на быке, забрось лассо и т.д.

«Свадьба в восточном стиле»: если вы оба давно увлекаетесь восточными традициями, не стоит жертвовать главным событием вашей жизни ради гостей, которые привыкли, к традиционным застольям. Для этого не обязательно ехать в Турцию или Индию. Все это можно организовать в восточном ресторане или кафе, где обстановка напоминает Восток, и вам предложат все разнообразие кухни, а так же развлекательную программу: курение кальяна, танец живота, необычные номера фокиров. Невеста может представать перед гостями в облике восточной красавицы, а жених в облике принца востока. Гости располагаются на мягких подушках или низких диванах. Угощения могут быть разнообразны в зависимости от стиля и предпочтений гостей.

«Экстремальная свадьба»: сам брак нужно узаконить в Загсе, а вот свадебный кортеж заменить воздушным шаром, самолетом или чередой квадроциклов. Такое появление молодых приведет всех гостей в приятный шок и оставит незабываемое впечатление.

Некоторые пары идут еще дальше, заключая брак «на небесах», прыгая вместе с парашютом, в полете молодые обмениваются кольцами. Любители подводного плавания могут заключить брак, на глубине надев акваланги.

«Тропическая свадьба»: уехав на другой конец света, вдалеке от городской суэты вы можете соединить свои судьбы без каких-либо свидетелей. Здесь не нужны традиционные костюмы, лишь легкие хлопковые наряды. После церемонии можно отправиться на пляж и устроить пикник у моря. Курортная атмосфера и экзотические фрукты - все, что нужно для этой свадьбы.

А вы что думаете по этому поводу?

Латина Ирина,
ст. гр МУБ-121

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

О диете может не говорить только ленивый. При этом каждый участник как до, так и после дискуссии о здоровом питании уходит с вопросами: правильно ли я питаюсь, так ли уж полезна пища, съеденная мною? Сегодня речь пойдет о пирамиде питания: чего и сколько нужно съедать, чтобы быть здоровым.

Пирамида питания или пищевая пирамида – схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов. В России пока не была разработана собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобряют американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей.

Основанием пирамиды, разработанной Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллета, лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде минеральной воды.

Основание собственно пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты — источники так называемых « длинных углеводов » (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши), и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приемом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г). На второй ступени пирамиды находятся белокодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индюшатина), яйца. Эти продукты можно употреблять от 0 до 2-х раз в день.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 7

АВТОМОБИЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

Накануне профессионального праздника Дня автомобилиста я прошелся по группам «МА», «АП», «ОД» с просьбой поздравить всех, кто, так или иначе, причастен к автомобилям. Ребята отозвались и вот строки, которые посвящаются водителям, и тем, кто обеспечивает обслуживание транспортных средств. Без преувеличения можно утверждать, что история наземных транспортных средств началась с изобретения колеса. Но менялись времена, ускорялся ритм жизни, и сейчас нам уже никак не обойтись без автомобилей, а в то бусов, троллейбусов - транспорт играет в нашей повседневной жизни все большую роль.

Автомобили незаменимы. Автомобилем с каждым годом становится все больше. Автомобили стали скоростным транспортом, благодаря чему мы имеем возможность преодолевать огромные расстояния и добираться в самые недоступные уголки мира. В этой связи увеличивается и число профессий, обслуживающих автомобильный транспорт. А профессия водителя была и остается одной из самых массовых.

Кадры автомобильного транспорта - эта основа его жизнедеятельности. В эпоху Советского Союза День работников автомобильного транспорта был установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 1 октября 1980 года «О праздничных и памятных

днях» и отмечался в последнее воскресенье октября.

В 1991 году республики СССР стали независимыми государствами, но традиционно День работников автомобильного транспорта - День автомобилиста - отмечают в России, Беларусь, Украине.

День автомобилиста - это профессиональный праздник не только водителей, но и ремонтных рабочих, инженерно-технических работников, руководителей автотранспортных предприятий и всех, кто добросовестно трудится, выполняя свой профессиональный долг. Без преданности профессии этих людей и их чувства ответственности за дело невозможна повседневная жизнь города и его жителей.

Автомобили оставили значимый след в событиях мировой истории. Это и основание всемирно известной автомобильной компании «Форд Мотор» в 1903 году, это и первые в мире автомобильные соревнования 1894 года, это и первые испытания самодельного автомобиля в 1885 году. Это и многие-многие другие незабываемые события.

Редакция газеты «Своя версия» искренне поздравляет всех автомобилистов - профессионалов и любителей с этим динамичным и одним из любимых профессиональных праздников. Желаем всем безопасной езды, попутного ветра и отличных дорог!



Подойдем ответственно,
Заявим всем торжественно:
Сегодня праздник - день дорог,
Автомобилисты - за порог!
Желаем, чтоб был путь открыт,
Чтоб маршрут был не забыт,
Чтоб без оврагов и без ям
Был безупречен он и прям!
Напишем этот поздравок,
И выбирай хоть сто дорог!

Жизнь - дорога, каждый знает,
Каждый путь свой выбирает,
Мчится, едет иль стоит,
И за знаками следит,
Вдоль по трассе, педаль газа,
Мчит машина без отказа,
Ветра шум, бензина запах,
Руки маслом все пропахли,
Двигатель рычит и рвется,
Сердце автомобилиста бьется,
Быть в движении всегда -
Не ломаться никогда!

Вперед, вперед! Стремителен
рывок,
Неважно - далеко ли цель иль
близко!
Сегодня посвящаем поздравок
Дню автомобилиста
Мы тем, кто за рулем.
Желаем скорости не превышать,
И ПДД не нарушать,
А назубок их твердо знать,
В аварии не попадать!
Хороших вам дорог, исправного
мотора,
Зеленого сигнала светофора!

**Поздравления принимал
и вам их передавал
Петухов Ю.,
ст. гр. АП-101**

СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

В последнее время все чаще поднимается вопрос эффективной спортивной диеты. Спортивным диетам уделяют внимание самые разные специалисты - диетологи, гастроэнтерологи, натурапаты. Правильное питание является необходимым условием здорового образа жизни. А уж когда человек занимается спортом - оптимизация его питания становится одним из важнейших принципов организации жизни. Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии. Все мы слышали о том, что нужно есть меньше жирной пищи и больше волокнистой, но каким образом данные рекомендации соотносятся с питанием профессиональных спортсменов? Какие спортивные диеты наиболее эффективны?

ОТКУДА БРАТЬ ЭНЕРГИЮ?

Четких и жестких правил относительно того, что должен есть и пить спортсмен, не существует. Тем не менее, необходимо руководствоваться некоторыми общими рекомендациями. Понятие **сбалансированной спортивной диеты** включает в себя не только богатый выбор разнообразных продуктов из всех основных пищевых групп, но и правильное их соотношение.

В первую очередь, составляя **спортивную диету** необходимо увеличивать поступление энергии в организм в виде углеводов, снижая при этом потребление жиров. Недостаток жидкости в организме и истощение энергетических ресурсов - два главных фактора, негативно влияющих на физическое состояние спортсмена. Даже небольшие физические нагрузки способствуют потере жидкости. Если же нагрузки являются интенсивными и продолжительными, потери жидкости могут быть значительными, что может привести к существенному ухудшению самочувствия. Если же вовремя восполнять такие потери, негативные результаты обезвоживания организма будут устранены.

Любая физическая активность требует определенных энергозатрат. Организм может получать энергию либо из пищи, либо, используя собственные энергоресурсы. Если при **соблюдении спортивной диеты** в организме не поступает достаточно энергии извне, в ход идут запасы жира и углеводов (гликогена), если же и они на исходе, источником энергии служит протеин. Углеводы хранятся в небольших количествах в печени и мышечной ткани в виде гликогена, а запасы жира распределены по всему организму.

Несмотря на то, что запасы углеводов в организме ограничены, они являются оптимальным источником энергии для мышц. Во время нагрузок запасы гликогена истощаются, и если в организм вовремя не поступит дополнительная энергия, спортсмен не сможет поддерживать на максимальном уровне свою работоспособность. Применение специализированных спортивных напитков (изотоников) во время тренировок позволяет постоянно поддерживать необходимый уровень углеводов в организме, что обеспечивает максимальную эффективность тренировочного процесса. Выбор конкретного напитка зависит как от вида спорта и интенсивности тренировок, так и от разнообразных внешних факторов, например от температуры и влажности воздуха.

КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ДИЕТЫ

Человеческому организму ежедневно требуется более 50 пищевых компонентов. Чтобы, **соблюдая**

спортивную диету, обеспечить организм всеми необходимыми компонентами, следует максимально разнообразить пищевой рацион. В целом, питание спортсменов должно основываться на диетах, разработанных для обычных здоровых людей, однако потребление углеводов, протеинов и воды, а также общее количество поглощенной пищевой энергии должны быть повышенными.

Спортивная диета должна включать в себя следующее:

Углеводы.

Для достижения оптимальной спортивной формы необходимо снабжать организм дополнительной энергией за счет увеличения содержания в рационе углеводов. 55-60 % энергии должно поступать в организм с **углеводами**. Ежедневная норма **потребления углеводов** у спортсменов должна составлять 5 г на килограмм массы тела. У некоторых спортсменов энергозатраты такие, что это соотношение может доходить и до 10 г на кг. Требуемое количество энергии зависит от возраста, пола, массы тела, а также от соотношения объема и интенсивности тренировок.

Протеины.

Протеины необходимы для поддержания мышечной массы, восстановления поврежденных тканей и для выработки антител при борьбе с различными инфекциями. Процентное количество энергии, полученной от протеинов, должно составлять около 12-15 %. У спортсменов с относительно невысокими потребностями в энергии **норма потребления протеинов** должна составлять 0,8-1,0 г на кг. В тех видах спорта, где требуется повышенная выносливость, рекомендуемое соотношение - 1,2-1,6 г на кг, а в силовых видах спорта оно может доходить до 1,8 г на кг. Превышение данных норм особенно не скажется на увеличении мышечной массы, зато может привести к обезвоживанию организма, остеопорозу и увеличению жировых запасов.

Жиры.

Для спортсменов рекомендуются диеты с **пониженным содержанием жиров** (25-30 % от общего количества потребляемых килокалорий), поскольку основную часть энергии они получают с углеводами. Хотя жиры и являются необходимой составляющей правильного питания, их повышенное содержание в рационах не является необходимым. Даже у самых худощавых спортсменов имеется немало жировых запасов. **Избыточные жиры** замедляют процесс пищеварения, что создает чувство тяжести в животе, приводящее к взялому самочувствию.

Жидкость.

Жидкость необходима для гидратации организма. **Потери жидкости** при интенсивных тренировках на жаре могут составлять 2-3 л в час. После таких тренировок необходимо с избытком возмещать потери влаги.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Соответствующим образом **сбалансированная диета** может обеспечить организм обычного человека достаточным количеством витаминов и минералов. Однако организм профессионального спортсмена испытывает повышенную потребность в этих нутриентах, поэтому спортсменам рекомендуется дополнительно принимать специализированные мультивитаминно-минеральные комплексы.

Статью подготовила

Большакова Д.

КТО СЖЁГ МОСКВУ В 1812 ГОДУ?

Посмотрев фильм, про отечественную войну 1812 года, я обратил внимание на пожар в Москве. Однако следы того пожара и письменные свидетельства очевидцев дают неожиданный ответ, не совпадающий ни с одной официальной версией произошедшего...

В фильме солдаты Наполеона, во время военных действий, всегда были чистыми и опрятными. Так ли это было на самом деле? Король Франции Людовик XIV говорил: «Настоящий француз моется два раза в жизни: когда он рождается и когда он умирает». Я не думаю, что пройдя, пол Европы французы остались чистыми. Скорей всего, от них очень дурно пахло. Как тут не вспомнить отзывы королевы Анны про Париж: «Батюшка, да за что ты меня ненавидишь? И отправил в эту грязную деревню, где умываешься-то негде...». Это была первая капля в моих сомнениях к фильму.

Дальше по фильму, было Бородинское сражение, а после

поглотить две трети расквартированной в Москве французской армии. Это подтверждают разные источники:

«От французской армии, как и от Москвы уцелела лишь одна треть...» («Пожар Москвы 1812» Мемуары графа де-Сегюра, Историческое знание, выпуск 2, стр.17). То есть порядка **30 000 человек**? Они что, ходить не могли? Вот что об этом пишут очевидцы:

«Казармы были завалены больными солдатами, лишенными всякого присмотра, а госпитали ранеными, умиравшими сотнями от недостатка в лекарствах и даже в пище... улицы и площади были завалены мёртвыми окровавленными телами человеческими и лошадьми... В одном месте слышны были вопли измученных побоями граждан, от которых узнавать хотели злодеи, где зарыты сокровища казённые и частные. В другом стенали борящиеся со смертью раненые, коих иные проходящие мимо солдаты, из сострадания прикалывали с таким точно хладнокровием, с каким мы в летнее время умерщвляем мууху...

заливало Москву золотистым светом. Внезапно загорелось второе солнце, яркое, белое, ослепительное. Оно располагалось на двадцать градусов выше первого, истинного, и светило не более пяти секунд, однако успело опалить лицо Поля Берже, отыхавшего на балконе. Стены и кровля дома начали дымиться. Я приказал солдатам выпить на кровлю несколько десятков вёдер воды, и лишь благодаря этим мерам удалось спасти усадьбу. В других усадьбах, расположенных близко к новоявленному светилу, начались пожары. Именно эта загадочная небесная вспышка и послужила причиной страшного пожара, уничтожившего Москву...»

Через несколько дней: «Вокруг продолжаются пожары. Усадьба, где мы расквартированы, уцелела, но, как назло, новая напасть поразила наши ряды. Гнилая русская вода, невоздержанность в еде или иная причина, но все наши люди страдают от жесточайшего кровавого поноса. Слабость во всех членах, головокружение, тошнота, переходящая в неукротимую рвоту, добавляют несчастий. И не мы одни в подобном положении – все батальоны нашего полка, все полки в Москве.»

Неделю спустя лейтенант замечает: «Начали выпадать волосы. Я поделился сим печальным открытием с Жирденом – но у него те же неприятности. Боюсь, скоро весь наш отряд – да что отряд, весь полк станет полком лысых... Многие лошади тяжело больны, что ставит в тупик ветеринаров.»

Любопытно описание бегства наполеоновских войск из России: «Наконец, решение принято: мы покидаем Москву. Покидаем, ничего не добившись, поражённые недугом, ослабленные, немощные, бессильные. Одна лишь надежда, увидеть родную Францию придаёт мужества, иначе мы предпочли бы просто лечь на землю и умереть – до того скверно наше состояние...»

Страницы, описывающие обратный путь, тяжелы и скорбны:

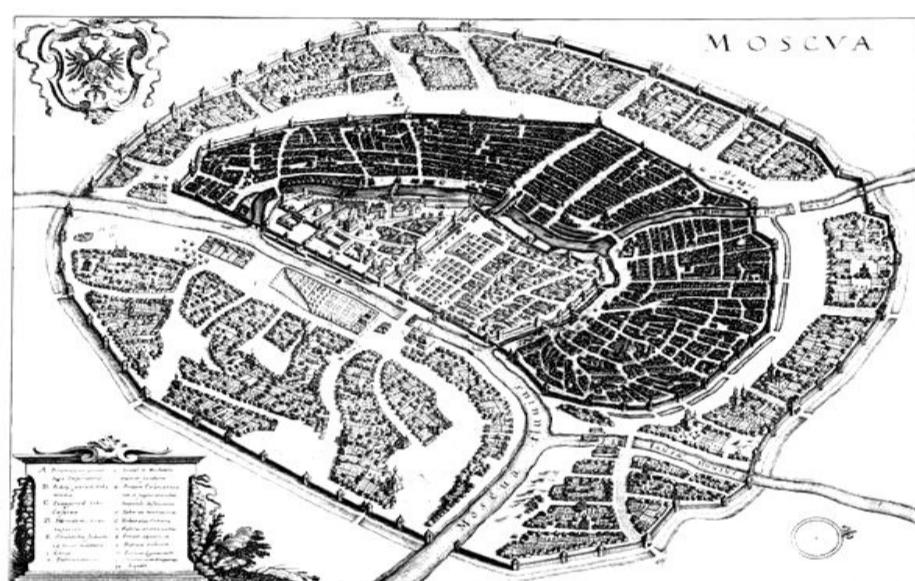
отряд Артуа терял людей ежедневно, но не в боях – воевать они были не в силах, – а от слабости и истощения, вызванных таинственной болезнью. Даже та скучная провизия, которую удавалось раздобыть, впрок не шла, они просто не могли переваривать её.

А вот, полюбуйтесь – карта радиационного фона Москвы на 2010 г. Повышенный уровень фоновой радиации в центре Москвы (тёмный цвет) образует характерное пятно, с «факелом», вытянутым в сторону юга. Эпицентр пятна расположен как раз в том месте, где, якобы, Наполеон неистово разрушил каменные торговые ряды. В этих же мемуарах сказано, что сильный ветер дул с севера, что и показывает направление рассеивания радиоактивного мусора, который теперь остаточно фонит в грунте. С этой же стороны расположены Никольские ворота Кремля, которые, якобы, были взорваны бесноватым Наполеоном почти до основания. И, наконец, здесь же расположен Алевизов ров, который после катастрофы, видимо, был настолько завален обломками, что его решили не расчищать, а просто заровнять, расширив Красную площадь.

То есть, мы видим все следы применения малого тактического ядерного заряда.

После наземного ядерного взрыва всегда появляется дождь, так как большое количество пыли выбрасывается восходящими тепловыми потоками в верхние слои атмосферы, где на них немедленно конденсируется влага. Всё это выпадает в виде осадков.

«Посреди полей, в тонкой холодной грязи горели огромные костры из мебели красного дерева и позолоченных оконных рам и дверей. Вокруг этих костров, подложив под ноги сырью солому, кое-как прикрытую досками, солдаты и офицеры, покрытые грязью и копотью, сидели в креслах или лежали на шёлковых диванах...» («Пожар Москвы 1812» Мемуары графа де-Сегюра, Историческое знание, выпуск 2). Обратите внимание, что после пожара была грязь и сырая солома, т.е. был дождь.



прекращения боевых действий, французская армия отошла на исходные позиции. Таким образом, в русской историографии считается, что русские войска «одержали победу», однако, на следующий день главнокомандующий русской армией М. И. Кутузов дал приказ отступать в связи с большими потерями и из-за наличия у императора Наполеона больших резервов, которые спешили на помощь французской армии. Дальше по фильму французы взяли Москву, посидели немного и пошли домой, не выдвинув никаких условий, после чего Москва загорелась и вся сгорела???

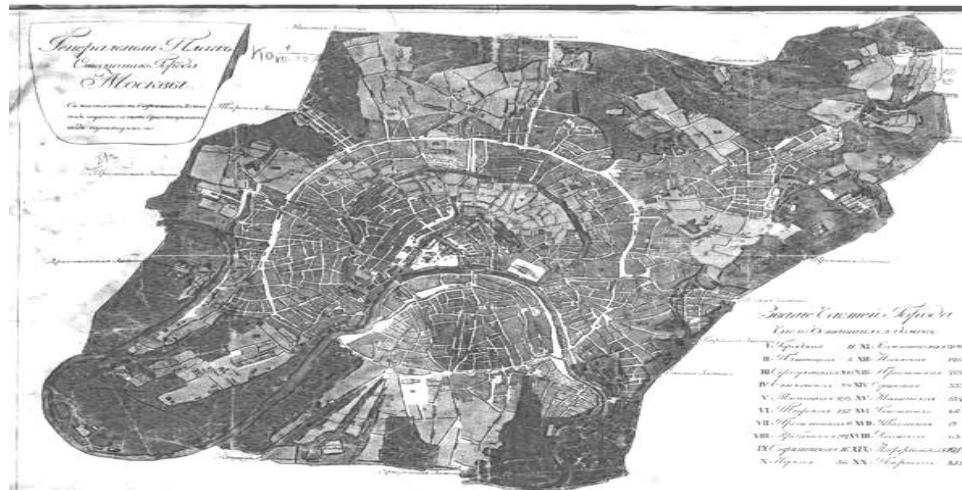
У меня есть Своя версия произошедшему.

В 1812 г в Москве было много каменных строений. Поэтому появилось словосочетание Белокаменная Москва на рисунке обозначена светлым светом.

А вот план повреждений после пожара 1813 г. Светлым обозначены не поврежденные территории.

Как мы видим, на карте светлых мест мало и отсутствуют белокаменные строения. Как я понимаю, белый камень сгорел в пожаре.

А вот интересный факт для сравнения. В 1737 году, как известно, случился один из самых страшных пожаров в Москве. Тогда стояла сухая ветреная погода, выгорело несколько тысяч дворов и весь центр города. Тот пожар был соизмерим с нашим, но в нём **погибло только 94 человека**. Каким образом катастрофа 1812 года, будучи таким же пожаром, смогла



Правительства крупнейших держав планеты получили в свои руки ядерные технологии лишь в пятидесятые годы 20 века. Есть ощущение, что человечество кто-то стал активно готовить к самоубийству. Но таким оружием уже давно могла владеть третья сторона. А то, что СМИ и официальная наука с пеной у рта отрицают малейшую возможность такого развития событий, лишний раз доказывает весомость приведённой Своей версии.

Статью подготовил
Доцент к.т.н. Е.Б. Зварыч
По материалам интернет - сайтов

СТУДЕНЧЕСКИЕ КАНИКУЛЫ КАПЧАГАЙ

Турция, Таиланд, Греция... сегодня у многих туристов на слуху, в мечтах, воспоминаниях. Однако на свете есть и другие места для отдыха, порой, неизведанные, иногда... прочно забытые. В общем, мой рассказ об отдыхе в Казахстане.

В Казахстане много различных, красивых городков, которые прекрасны по своему, но я вам поведаю об отдыхе на Капчагае. Казахи произносят название с акцентом не Капчагай, а Капшагай. Это маленький, чудный городок, с такими же маленькими добродушными жителями, причем чуть ли не половина населения там – русские.

Капчагай расположен неподалёку от Алма-Аты, куда часть жителей рано утром спешат на работу. Для меня было весьма необыкновенно наблюдать то, что город вместе с людьми, просыпаются очень рано. Не успевала я открыть свои глаза, как время подходило к обеду, и на улицах практически не было людей, все торговцы закрывали свои прилавки и уходили на обед. Он наступал раньше, чем у нас. Всему причиной была «дикая» жара, при которой невозможно было находиться на солнце. После чего, около трёх часов, к удивлению, всё опять возвращалось на свои места. Самый «смак» был в это время на море. Ах, да, я ведь вам не успела еще рассказать, что за море.

Казахи создали искусственное море, его длина достигает 180 км, просто невероятное зрелище открывается с побережья. Если малооблачно то, можно увидеть в дали горы, верхушки которых покрыты снегом.

Так вот, вернёмся к описанию дня... Прогретая солнечными лучами вода в водохранилище, притягивала к себе всех. Обычно, большинство ходили на бесплатный, общедоступный пляж, так как имелись еще и платные пляжи, с шезлонгами и отдельными бассейнами. До пляжа можно без затруднений добраться пешком, минут 15 ходьбы по песочку, и мы на месте. По масштабам на пляже, при

помимо похода на пляж.

Я побывала в большом торговом центре, в котором можно отдохнуть, прогуляться по магазинам и покушать. Хотя кушать лучше всего, скажу я вам, на свежем воздухе, так и пицца лучше усваивается и насладиться можно на пейзажи. Хороший тому пример, неподалёку от торгового центра, буквально через дорогу, - отличное «кафе»(как говорят казахи), это небольшие постройки из бамбуковых палочек, огораживающие обеденную зону.

Ближе к вечеру все торговцы сворачивают свой товар и отправляются прямиком к морю, Капчагай начинает расцветать только ближе к вечеру. Яркие фонари на улицах, звонкая музыка из ресторанов и баров, переполненные кафе, вот он – вечер. Можно посидеть, заказать любимый шашлык их баранины и запросто пообщаться с народом, все отлично знают русский язык, и большинство разговаривают лишь на русском.

Но хочу заметить, что темнота заполняет город слишком быстро. Примерно в восьмом часу на улицах становится так темно, что без дополнительного освещения можно легко заблудиться. Для меня это было удивительно, что темнота наступает так резко. Ничего страшного, отдыхайте сколько хотите, хоть до самой ночи, стоит лишь потом вызвать такси и вас быстро доставят, куда вам надобно. У таксистов там явная борьба за клиентов, буквально перехватывают друг у друга, забавно смотреть со стороны на споры казахских мужчин, кто повезёт клиента.

Между прочим, на Капчагае построили несколько казино, туда люди приезжают из других городов, чтобы попытать удачу и хоть что-нибудь выиграть. Далеко не у всех это получается, но всё же, есть счастливчики. Причем, эти казино самые крупные во всём Казахстане.



желании поместился бы и весь городок, всё засыпано песком, вы сказали бы, что это замечательно, но не всё так просто. Песок опять же под солнечными лучами нагревается и босыми ножками топать не так уж и комфортно. Раскладываемся, снимаем верхнюю одежду, и быстренько бежим к морю.

Рядом с общественным пляжем построен открытый аквапарк. Размеры его поражают, по нему можно долго гулять, исследуя окрестности, чем я и занималась в такое время,

В общем, от такого отдыха можно получить лишь положительные эмоции, ведь казахи, очень хороший и приветливый народ, если у вас есть желание незабываемо отдохнуть в необычных условиях, то вам стоит поехать именно туда.

**Статью подготовила
Кирсанова А.,
ст. гр. СБ-111**

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Чуть выше расположены молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т.д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием

так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости. С недавних пор в последнюю группу включают и картофель из-за большого содержания в нём крахмала, в первоначальной версии пирамиды картофель находился на самой нижней ступени вместе с цельнозерновыми изделиями.

Создатели Пирамиды удачно проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в

ежедневном рационе. Исследования показали, что графическое изображение Пирамиды Здорового Питания легко воспринимается. Тем не менее, хотя в большинстве стран изображение пирамиды остается неизмененным, в Китае и Корее используется рисунок пагоды, в Канаде — радуга, Великобритания и Мексика предпочли тарелку, а Австралия, Швеция и часть европейских стран приняли секторную диаграмму. Меняется антураж, но суть концепции остается незыблевой: в здоровом рационе преобладают зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных продуктов снижена, а жиров и сладостей — ограничена.

Пища, содержащей много жира и сахара, отведено скромное место на самой вершине пирамиды. Имейте в виду, что жир и сахар неизбежно присутствуют и в продуктах других групп. Поэтому, планируя диету для снижения массы тела, обязательно учитывайте количество жира и сахара во всех продуктах.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Первый этаж: зерновые

Зерновые — основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов. Критики Пирамиды Здорового Питания утверждают, что преобладание углеводов в рационе не приносит пользы и что количество рекомендемых Пирамидой порций слишком завышено. Это правда: именно к этой группе относятся всевозможные круассаны, булочки, печеные, торты и другие продукты с высоким содержанием жира и сахара. Но ВНИМАНИЕ! Все они вполне соответствуют определению "здоровая пища", но только, если потреблять их не ежедневно, а еще лучше — не чаще, чем раз в неделю (особенно, если вы хотите похудеть). Поскольку хлеб и выпечка высококалорийны, но содержат немного питательных веществ, сведите их потребление к минимуму. Для вашего здоровья будет полезнее съесть каши из цельного зерна.

Второй этаж пирамиды: фрукты и овощи

Фрукты и овощи обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Если вы думаете, что предлагаемое количество фруктов и овощей невозможно съедать каждый день, знайте, что оппоненты Пирамиды утверждают: данные в ней слишком... занижены! Например, исследования 80 тысяч человек, проведенные Nurse's Health Study, показали, что у людей, потреблявших более восьми порций фруктов и овощей в день, риск возникновения сердечных заболеваний был ниже, чем у съедавших три или меньше порций. Более того, эти исследования показали, что каждая дополнительная порция фруктов или овощей снижает риск возникновения сердечных заболеваний на 4%. Особенно преуспевают в этом зеленые листовые овощи и витамин C, содержащийся во многих видах плодов.

Фрукты

Завтрак — хорошее время для обращения к фруктовой составляющей рациона. У американцев принято начинать свой день со стакана апельсинового сока. Добавьте фрукты к ленчу и обеду, чтобы получилось три–четыре их порции за день. Страйтесь выбирать свежие фрукты по сезону.

Овощи

Если не учитывать жареный картофель, пиццу или макароны, обильно сдобренные кетчупом, многие люди вообще не употребляют овощей. Это опасная тенденция, поскольку овощи, большей частью состоящие из воды, позволяют значительно расширить ассортимент диетических блюд. Овощи — превосходный источник витамина C, фолиевой кислоты, бета-каротина, минеральных веществ и клетчатки. К тому же в них практически отсутствуют жиры.

Третий этаж пирамиды: продукты животного происхождения

На этом этаже Пирамиды представлены преимущественно продукты животного происхождения — это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Мясо и его заменители (2–3 порции, или 150—200 граммов ежедневно).

Выбирайте лучшие сорта нежирного мяса — говядины, телятины и баранины. Отдавайте предпочтение постным частям туши, таким как филе говядины, бифштексы, свиная вырезка или отбивная из филе, нога ягненка (барашка). Выбирайте нежирный говяжий фарш. Будьте осторожны с деликатесами: многие мясные кушанья содержат больше жира, чем постное мясо в кусочках (кстати, постные тонкие ломтики вареного мяса, подаваемые в качестве холодных закусок, вполне безопасны). Не забывайте о рыбе, особенно морской! В большинстве видов рыбы содержится небольшое количество жира.

Молочные продукты

Молоко, йогурты и сыры занимают третий уровень пирамиды, соседствуя с мясом, птицей, рыбой, бобовыми, яйцами и орехами. Как и продукты мясной группы, молочные продукты являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов A и D — отличная добавка к вашему рациону! **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** молочные продукты могут быть жирными, поэтому, контролируя свой вес, ищите в магазинах продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.

Последний этаж пирамиды: жиры, масла и сладости

На вершине Пирамиды Здорового Питания — жиры, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Столъ же невелика, должна быть их доля в здоровом рационе. Действительно, излишнее потребление жиров грозит повышением уровня холестерина в крови и развитием множества грозных заболеваний, среди которых инфаркт и инсульт. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кардиосклероз. Приучите себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

Таковы основные рекомендации по употреблению продуктов в пищу. А вы правильно питаетесь?

**Статья подготовлена
по материалам Интернет-сайтов
Хвостовой Н.,
ст. гр. СТ-101**

Косметика ужасов. Частичка лета

Вернулись с моря? Закрыли пляжный сезон на запсибовских карьерах? Понимаете, что на улицу в мини-шортах уже не пойти? И не только из-за отсутствия модного педикюра. Солнышко давно не светит, зато сессия светит определённо и ярко? Ничто Вас уже не радует, потому что весь загар поспешно сходит с Вашей постепенно бледнеющей кожи? Чувствуете, что давление учебных обязанностей несколько не помогает Вашему успеху у мужественных одногруппников? Не знаете, куда себя деть, чем заняться и когда наступит следующий праздник?

Есть только один способ вернуть себя к жизни, обрести товарный вид и убить часок-другой томительного осеннего дня – это автозагар.

Не нужно надевать надоевший плащ и брать с собой зонт. Не надо вообще никуда идти. И даже звонить в регистратуру солярия по номеру, давно стёртому Вами из записной книжки. Можно не трясти кошёлек, пытаться вспомнить, где находится банковская карточка, и жаловаться в ЖЖ на недостаток родительского финансирования.

Достаточно заглянуть под кровать. Там наверняка одиноко лежит один из флакончиков, забытых Вами после прошлого Нового года. Ведь он всё ещё там? Всё-таки и в регулярной (два раза в год) уборке есть свои плюсы. Возьмите в руки влажную салфетку, тянитесь, тянитесь. Хорошо тянетесь? Минус 40 калорий. Медленно, ведь спешить Вам некуда, достаём заветное нечто. Приглядываемся. Да, он уже не тот. Но пугаться ещё рано. Если смахнуть пыль, флакончик не выглядит уже таким потерянно винтажным? Да он почти как новенький! Добавьте себе лайки за экономность. Плюс 25 респектов к качествам хорошей хозяйки.

Возьмите лупу. Не знаете, что это такое? Воспользуйтесь Гуглом. Плюс 7 к интеллекту. Попытайтесь обнаружить срок годности. Получается? Плюс 10 к разведспособностям. Задайтесь вопросом: не истёк ли случайно срок годности? Возможно, в этом Вам поможет не подводящая Вас память или тайный дневник. Средство было куплено на распродаже в конце года с невероятной скидкой? Тогда срок годности скорее всего истёк, самое время забраться под кровать Мамы и поискать там что-нибудь подобное автозагару. Если срок годности ещё не истёк, восхититесь собой и зовите подруг. Потому что посмотреть на такую умницу, как Вы, должны все уважающие Вас люди. Всех обзвонили? Плюс 40 к общительности и 8 к авторитету за поддержание дружеских связей. И дополнительный плюс за чувство внутреннего удовлетворения от всего сделанного ранее.

Встречайте подруг необычно. Вручите им фотоаппарат, потому что иначе сравнивать «До автозагара» и «После» будет невозможно и в Вашей тесной компании возникнут неразрешимые споры. Так как идея не Ваша, то плюс 2 за артистизм во время её осуществления. Не печальтесь, что немного, – артистизм –

основная составляющая кокетства.

С фотографомались? Пообщались? Всех обсудили? Ещё нет? Тогда поторопитесь, а то стемнеет. Поторопились? Плюс 70 к скоростным характеристикам.

Вооружитесь инструкцией. Попытайтесь после первого прочтения осознать её. Если это Вам не помогло, воспользуйтесь мощью коллективного разума и прочтите инструкцию вслух. Смелее. Не бойтесь. Далеко не все Ваши подруги так же легко прочли бы это замысловатое произведение. Плюс 15 за публичное выразительное чтение.

Теперь отправляйтесь в ванную. Да, отопление ещё не дали, и Вам там не так тепло и уютно, как всегда. Но – плюс 20 за закаливание. Плюс 8 к здоровью. Осуществляйте инструкцию. Просьба видеоматериалы по осуществлению инструкции не высылать. Их могут опубликовать далеко не все сайты.

Подождите положенное количество минут. Плюс 5 за терпение.

Посмотритесь в зеркало. Получилось? Если да – смелее фотографируйтесь. И начинайте сопоставление. После явно лучше. Хотя бы уже потому, что все приложили к Вашей неотразимости свои усилия. Плюс 25 уважения подруг, плюс 38 самоуважения. Если не получилось – бронзант Вам в помощь. И сделайте вид, что так и было задумано. Плюсуйте к предыдущему 5 за эффектный макияж.

Взгляните в зеркало. Посвежели? Похорошли? А загорели-то как! Меняйте аватарку и получайте заслуженные лайки от таинственных незнакомцев. С такой красотой Вы можете смело надевать то, что давно не носили. Если Ваш автозагар слегка подкрасил вещи – плюс 7 за дизайнерскую находку, минус 12 к интеллекту, так как, похоже, инструкцию вы не дочитали или недопоняли. Если окрас вещей не подошёл к Вашему цветотипу, не печальтесь и выбрасывайте. Вам купят новое. Плюс 17 самоуважения за новый имидж, плюс 40 зависти подруг, плюс 15 процентов активизации врагов и конкуренток в борьбе за принца на белой коняжке.

Теперь бросьте взгляд на ванну. Да, она тоже приобрела оттенок лёгкой детской неожиданности. И возник повод почистить её как следует. Плюс 40 к качествам хорошей хозяйки, плюс 42 респекта от Мамы, минус 1 маникюр.

Взгляните ещё раз на тюбик автозагара. Вы получили множество положительных качеств, дополнительные опции для интеллекта, рестайлинг внешности и с интересом провели время. Но на этом плюсы чудо-средства не заканчиваются. Если через неделю Вы решите, что Новый год уже близок, а без роли Снегурочки Ваш рейтинг стремительно падает, автозагар даст вам новый повод позаботиться о себе. Сведение загара – процедура не менее длительная, хотя и более увлекательная, чем нанесение. Удачи Вам в поисках прекрасного!

Янкина М.А.

Женщина

Стимпанк. Романтика паровых машин...

Немногие знают о таком замечательном явлении, как стимпанк. Но наверняка вы с ним уже встречались.

«Стимпанк – отличное лекарство от избытка стали, алюминия, стекла и пластика в организме, снимает аллергию на гладкие отшлифованные поверхности и совершенно безопасен к применению» (с.).

Никого не удивишь тем, что в наше время можно увидеть одежду и разные винтажные вещи как будто из прошлых веков – иногда так не хватает эстетики и изящества

ретро эпохи, когда устает от современного бетонного мира. Стимпанк также включает в себя элементы ретро.

Стимпанк (от англ. steam – пар; паропанк) – направление научной фантастики, моделирующее цивилизацию, в совершенстве освоившую механику и технологии паровых машин. Как правило, стимпанк подразумевает альтернативный вариант развития человечества с выраженной общей стилизацией под эпоху викторианской Англии (вторая половина XIX века) и эпоху

раннего капитализма с характерным городским пейзажем и контрастным социальным расслоением. Возможно, однако, и наличие в произведениях стимпанка большей или меньшей доли элементов фэнтези, существование магии.

Почему «панк»? К «панковскому» компоненту стимпанка относится особый акцент на «низкой человеческой природе», движимой низкими страстью и тщеславием, гневом, алчностью и завистью. Общий стиль стимпанка зачастую выглядит циничным (грубо-откровенным) и пессимистичным (антиутопическим), однако, благодаря комическим возможностям ретростилистики и альтернативной истории, широко распространены и юмористические, пародийные мотивы.

Большое влияние на создание произведений в жанре стимпанк оказала (и продолжают оказывать) научно-фантастическая литература XIX века. Это, в частности, работы Жюля Верна, Герберта Уэллса, Марка Твена и Мэри Шелли.

Элементы стимпанка – это «старинные» автомобили, локомотивы, телефоны, вписанные в «старинный» антураж, летающие корабли-дирижабли, механические роботы и всё это приправлено большим количеством разных механизмов, шестеренок и циферблотов. Стиль стимпанк окрашен в золотисто-коричневый цвет, так как все машины сделаны из меди и дерева.

Для мира стимпанкхарактерны также:

- начальный уровень развития электричества — телеграф, примитивные лампы, опыты с электричеством в стиле работ Николы Теслы;

- оружие времён промышленной революции: револьверы, пулёмёт Гатлинга, ранние образцы танков, могут присутствовать ранние образцы самолётов. Также встречается и своеобразное протезирование — утерянные конечности заменяются на механические части тела;

- одежда и аксессуары викторианской Англии: аристократы в цилиндре и пальто, под которым фрак, брюки и рубашка с кружевами; дамы в корсетах, кринолинах и чулках с подвязками на ногах; рабочие в кепках, куртках, сапогах; распространено курение трубок, используются карманные часы на цепочке, трости, круглые очки авиатора, монокли;

- викторианские персонажи: безумные учёные и инженеры а-ля Виктор Франкенштейн, преступники-маньяки вроде Джека-Потрошителя и «идейные» преступники (профессор Мориарти), отважные путешественники (ФилеасФогтт), воздухоплаватели, детективы разряда Шерлока Холмса, растланные аристократы (Дориан Грей), агенты тайной полиции, шпионы, революционеры, уличные продавцы, пролетарии буржуа, капиталисты-промышленники, светские дамы, женщины легкого поведения, малчишки – беспризорники. Зачастую, но не всегда, присутствует мрачная атмосфера: дымящие трубы фабрик, пасмурное небо грязно-серого цвета, булыжные мостовые, уличные газовые фонари, магазины, городские трущобы,



покосившиеся домики. Но эти, казалось бы, не привлекательные элементы и создают неповторимый стиль стимпанка, отличающийся сказочностью и особой, тёмной романтикой.

В настоящее время стимпанк можно встретить в литературе, музыке, фильмах и мультфильмах, аниме, компьютерных играх... В частности, любителям игр наверняка известны «FinalFantasy», «Syberia», «TheElderScrolls III Morrowind» (технологии двемеров), «Warcraft», «Machinarium».

Из аниме самыми известными, пожалуй, представителями стимпанка являются «Стальной алхимик», «Ходячий замок», «Стимбой».

Из современных книг можно особенно выделить трилогию «Тёмные начала» Филипа Пулмана, некоторые произведения Сергея Лукьяненко – дилогия «Искатели неба», «Не время для драконов», новый цикл романов российского писателя-фантаста Вадима Панова «Герметикон», фэнтезийный стимпанк «Пересмешник» Алексея Пехова.

Многим известен фильм «Ван



Хельсинг». Также к фильмам в жанре стимпанк можем отнести «Золотой Компас», «ЛемониСникет: 33 несчастья», «Машина времени», «Шерлок Холмс: Игра теней», «Вокруг света за 80 дней», фильмы Тима Бертона с элементами стимпанка: «Сонная Лощина», «Эдвард руки-ножницы», «Чарли и шоколадная фабрика», «СунниТодд, демон-парикмахер с Флит-стрит», мультфильм «Девять» и другое, на самом деле, фильмов с элементами стимпанка довольно много. Кстати, 11 октября вышел в прокат новый мрачный комедийный мультфильм Тима Бертона «Франкенвини», который тоже можно причислить к этому замечательному жанру.

Истинные приверженцы стимпанка – настоящие изобретатели, они нередко удивляют своим творчеством. Например, оформлением ноутбука или телефона, стилизованных под механические. Или создание очков в стиле стимпанк для полетов на дирижабль и путешествий во времени. Делают собственноручно также и различные аксессуары: браслеты, часы, кольца, кулоны. Как правило, используют металл, кожу, ремни, цепочки, и, конечно же, шестеренки. Шестеренки в стиле стимпанк играют особую роль, они придают изделиям некую механистичность.

Мир стимпанка увлекателен, необычен и разнообразен: может проявляться как в мрачной эпохе Викторианской Англии со своими загадками и тайнами, так и в светлом фэнтези-мире, полном приключений и магии. Стимпанку присуща особая атмосфера, попробуйте окунуться в нее и вы.



Статью подготовила
Недошивина Яна
МУ101-1

Главный редактор: Пьянкова Л. А.
Ответственный редактор: Глухова М.
Дизайнер: Клюшин Д. С.
Редакторы: Янкина М. А., Коркина С. Г., Зварч Е. Б., Латина И., Бреева А., Хвостова Н., Большакова Д., Недошивина Я., Петухов Ю., Кирсанова А., Осинина Е.
Тираж: 120 экз.