

# SPEECH'KA

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

\_Новости

\_Музыка

\_События

\_Образование

\_Развлечения

Для того чтобы жить свободно и счастливо, вы должны пожертвовать скукой. Это не всегда лёгкая жертва. Ричард Бах

\_Горячая тема



\_Speech



## МУЗЫКА РАДИ ЖИЗНИ



СТР. 2

"Фотозвезд на То"

### «Антизасыпин & Антихандрин»

Ирина  
АЛЁШИНА



Всё чаще я вижу вокруг себя еле-еле передвигающихся и зевающих студентов и не только их. Абсолютно точно, что тольяттинцы медленно, но верно начинают засыпать, перестают улыбаться и сливаются с серыми стенами многоэтажек! В принципе, оно и немудрено: на дворе уже зима (?), темнеет теперь рано, каждый день стоит пасмурная погода и совсем нет солнца. Даже снег и тот выпал, а потом сразу растаял. Так. Стоп! Кажется, я тоже начинаю хандрить и скучать. Срочно нужен эликсир бодрости и хорошего настроения! Радует, что он находится прямо внутри этого выпуска. Рецепт действенного средства «Антизасыпин & Антихандрин» от Speech'ки: берём сонное и скучающее мироощущение, добавляем туда немного смеха (стр. 3), немного пластики движений (стр. 3), радость за тех, кто вернулся в стены родного вуза (стр. 4), уверенность в победах нашей тольяттинской сборной по футболу (стр. 6). Приправим полученную смесь улыбкой, ярким шарфом и шапкой и идём вперёд к новым свершениям в ожидании волшебного и всеми любимого Нового года! Перелистывай на другую страницу скорее, только тогда лекарство от серых будней начнёт приносить пользу! Удачи!..

\_Фишки



#### Посмейтесь — и вы здоровы!

Гарантию дают преподаватели йоги смеха, которая набирает популярность в Тольятти и других городах страны и мира. Всё просто: предварительно записываешься, приходишь в Йога-дом... а что будет дальше — смотри на 3 странице.



#### Работа в движении

Speech'ка снова доказывает, что работать, будучи ещё студентом, можно! Тебя ждут не только в «Макдоналдсе» или новом магазине одежды. Ты нужен в танцевальной школе в роли администратора. В чём плюсы и минусы этой работы — узнавай на 4 странице.



#### Личное дело

Две активные и творческие девушки как-то раз встретились, познакомились и решили сделать что-то доброе и полезное для родного города. Что из этого желания получилось, смотри на 5 странице.



#### Обрети гармонию

Для этого ходить на специальные курсы, медитации и прочие занятия нет необходимости. Просто нужно жить и развиваться, а не стоять на месте в ступоре кризиса или депрессии. Что именно и как именно нужно развивать каждому из нас — прочтёшь на 6 странице.



#### Ты супергерой!

Прежде чем смеяться и представлять себя в образе Человека-паука или Женщины-кошки, узнай некоторые тайны своего организма. Вот тогда поглядим, кто засмеётся: ты или автор нашей рубрики о науке. Стало интересно? Листай на 7 страницу.

## Что было

### Вопрос ректору

26 ноября в зале заседаний учёного совета ТГУ прошла встреча ректора Михаила Криштала с представителями студенческих советов, парламента, комитета и с активистами ТГУ. В ходе встречи были выявлены и обсуждены самые злободневные студенческие вопросы — начиная от отмены скидок на обучение и заканчивая перспективами университета на ближайшие несколько лет.

### Стипендия в 14000 рублей реальна!



138 студентов ТГУ получают повышенные государственные академические и стимулирующие стипендии. Решение о материальной поддержке было утверждено 22 ноября 2012 года на заседании учёного совета ТГУ. Лучшие студенты прошли процедуру конкурсного отбора. Согласно условиям конкурса, на повышенную государственную стипендию могли претендовать ребята, обучающиеся на «хорошо» и «отлично» и имеющие заслуги в учебной, научной, общественной и культурно-спортивной сферах. Размер стипендии у каждого студента индивидуален. Так, студенты, отличившиеся в научно-исследовательской деятельности, получают от 12980 до 14740 руб.; студенты, имеющие заслуги в учебной сфере, — от 12430 до 13640 руб.; общественная деятельность принесёт активистам от 10670 до 11330 руб.; за достижения в спорте стипендии варьируются от 11880 до 12650 руб.; в сфере культурно-творческой деятельности выплаты составляют от 9680 до 10340 руб.; стимулирующая стипендия за достижения в научно-исследовательской деятельности составит от 8250 до 9350 руб.

### Маленькие, да удаленькие

28 ноября в Тольятти прошли гастроли единственного в России цирка лилипутов с программой «Маленькая страна». 25 артистов этой труппы занесены в Книгу рекордов Гиннеса, а возглавляет список Алексей Запатын — самый маленький человек планеты. «Маленькую страну» восторженно принимали не только в нашей стране, но и в Америке и странах Европы.

### Тольяттинцы за ЗОЖ!

30 ноября и 1 декабря в нашем городе прошла акция «Красная ленточка», направленная на пропаганду здорового образа жизни среди жителей Тольятти. В ходе проведения акции специалистами МБУ «ДМО «Шанс» и активистами районных штабов был проведён опрос на тему осведомленности молодежи по вопросам ВИЧ/СПИД. Всем участникам опроса были вручены красные ленточки как символ Международного дня борьбы со СПИДом, а также карманные календарики, содержащие информацию о путях заражения ВИЧ.



### Люди разные нужны, люди разные важны



2 декабря в Тольяттинской филармонии состоялся благотворительный вечер «Игра на равных». Это мероприятие — итог большого фотомарафона, организованного спортивным клубом Davis. Программа представляет собой фотопроект, в котором физически полноценные известные персоны Самарской области соревнуются со спортсменами-колясочниками в различных видах спорта. Цель мероприятия — показать, что инвалидность, коляска — это не приговор, если есть воля и желание полноценно жить. Все собранные средства направлены на приобретение инвалидных колясок.

### Здесь и Сейчас!

2 декабря в свободном пространстве «Сейчас» состоялся акустический музыкальный вечер Сергея и Анны Гурьяновых. В исполнении дуэта прозвучали авторские песни, а также кавер-версии песен Сергея Бабкина, групп «Уматурман», «ОркестраЧе» и многих других. Вечер вышел очень «уютным»! Тем более что «Сейчас» не кафе: туда любые продукты можно принести с собой, а платить нужно только за проведённое там время.



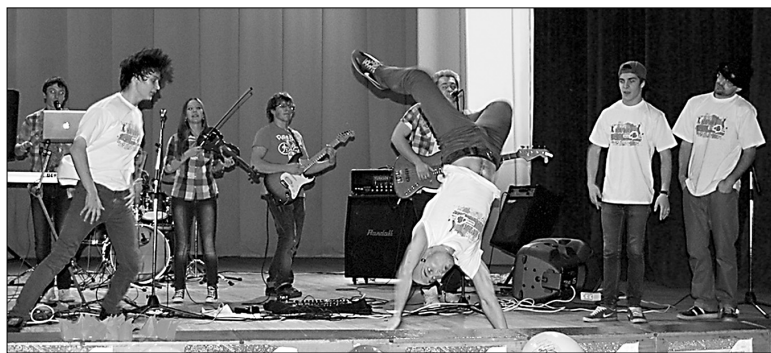
## Горящая тема

# МУЗЫКА РАДИ ЖИЗНИ



Анна ХОЛОДКОВА

**В Тольятти живёт 18 тыс. человек с диагнозом ВИЧ, наш город второй В МИРЕ по уровню заболеваемости. И что мы делаем для того, чтобы остановить эту эпидемию? На самом деле — многое. В минувшую субботу мы стали свидетелями одного нестандартного и очень яркого проявления заботы о тольяттинцах.**



1 декабря, во Всемирный день борьбы со СПИДом, прошёл благотворительный концерт «Музыка ради жизни». Организатором стал центр молодёжной культуры «Мирь». Во время мероприятия не только звучала превосходная живая музыка, но и работала информпалатка, целью которой было предоставить возможность узнать о ВИЧ более подробно. За правильные ответы на вопросы о вирусе можно было получить сладкий приз, а у жаждущих более существенных подарков был шанс получить футболку, сдав тест на ВИЧ. Важно отметить, что собранные во время концерта средства были направлены в организацию, занимающуюся профилактикой и помощью людям, живущим с ВИЧ.

### Coming Back To Life

Переводится как «вернуться к жизни». Это можно назвать лейтмотивом прошедшего концерта. Выступающие, быть может даже не-



Фото Екатерины Козыревой

сознанно, показали, насколько многогранна наша жизнь и как важно понять это вовремя. В небольших перерывах между выступлениями были показаны социальные ролики о ВИЧ, о том, как жить с этим диагнозом и как избежать заболевания. На концерте присутствовал и выступал мэр Тольятти Сергей Андреев. Он обозначил тенденцию глобальности проблемы распространения и заболевания ВИЧ, но заявил, что её можно остановить.

Первой выступила группа «Эмпатия», удивившая весь зал своими импровизациями и новыми компо-

зициями. Музыка без слов порой говорит намного больше — так можно охарактеризовать их выступление. Чистота звука завораживала и заставляла растворяться в музыке.

После их выступления секундная пауза, и внимание зала вновь



приковано к сцене. А там — дуэт Shannon. Выступление было настолько зажигательным, что усидеть было невозможно, впрочем, зрители и не пытались. Исполнители меняли композиции от глубоко лиричных до потрясающе ярких. Нельзя не отметить энергетику дуэта, было видно, что это не просто отточенная техника в сочетании с хорошим голосом, а часть самих Дениса Кузнецова и Михаила Желтикова. Группа Stereotapes следующей перехватила внимание зрителей. Её участники отметили несколько новый для них формат мероприятия и порадовали новым треком — «Стреляю одиночными». Ребята из группы The Budgers играли, как они сами выразились, «быстро, но качественно» и удивили импровизацией с проектом

Dance4life. Это был чистый экспромт, но настолько гармоничный и увлекательный, что зал фактически визжал от восторга.

Прошедшее мероприятие стало не просто очередным концертом, а возможностью показать, насколько важно то, от чего мы порой стараемся оградиться. Зал был заполнен самыми разными людьми в возрастном диапазоне от 6 до 60 лет, но преимущественно на концерт пришла молодёжь. Кто-то после концерта обновил плей-лист, кто-то узнал о тех, кого раньше не слышал, но, безусловно, каждый сделал свои выводы о ВИЧ-угрозе.

### ВИЧ не передается через дружбу

Учёными доказано, что люди, заражённые страшным вирусом, внешне ничем от нас не отличаются. ВИЧ — это не приговор, это просто болезнь со спецификой. Не стоит шарахаться в ужасе от тех, кто болен, они не смогут заразить вас во время разговора или стоя рядом. С ВИЧ можно жить не год и не 10, а

намного больше, главное — вовремя начать лечение. В нашем городе существует множество организаций, которые помогают и учат жить с положительным ВИЧ-статусом. А ещё есть анонимная линия доверия (49-01-59), по которой всегда смогут выслушать, помочь и дать совет тем, кто столкнулся с этой проблемой. К сожалению, в России вирус распространяется с неумолимой скоростью (10 чел./сек). Чтобы избежать заражения, есть несколько способов: отказ от применения наркотиков, половое воздержание, верность партнеру, использование средств защиты — выбери то, что подходит тебе. Соблюдая эти правила, вместе мы сможем остановить эпидемию, но для начала... нужно начать с себя.

### Это важно!

1. ВИЧ наносит удар по иммунной системе в течение первых недель инфекции, но симптомы нарушения иммунитета в среднем проявляются через 8 лет в виде синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

2. ВИЧ передается через кровь, при половом акте или от матери к ребёнку при родах. В быту, при поцелуях, укусах и рукопожатиях ВИЧ не передается.

3. Было разработано более 20 лекарств, останавливающих репликацию ВИЧ. Лекарства снижают количество вируса в крови до ничтожного уровня и предотвращают СПИД.

4. ВИЧ может существовать десятилетиями. Из-за латентных вирусов лекарства от ВИЧ приходится принимать всю жизнь. В организме переставшего принимать лекарства человека вирус выходит из латентной формы, и болезнь развивается снова.

5. В мире 33 миллиона человек живут с ВИЧ, из них больше половины — женщины, каждый год два миллиона человек умирает от СПИДа, потому что не имеют доступа к лекарствам.

## Мастер-класс

# СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!



**Виктория КИСЕЛЁВА**

**2 декабря в Йога-доме состоялось уже третье занятие по йоге смеха. Йога смеха — это специальные дыхательные и лёгкие физические упражнения, которые порождают естественный смех, улучшая здоровье и самочувствие.**



щими людьми, но и полезное для здоровья занятие. Во время занятий йогой смеха тренируется привычка смеяться спокойно и естественно, спонтанно. Упражнения комплекса «Йога смеха» возвращают рефлекторный смех, заложенный

нам природой, смех, которым смеются дети. При смехе задействовано около 80 групп мышц, он улучшает кровообращение, укрепляет эндокринную и нервную систему, а 5 минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабляющего отдыха.

В настоящее время существует более 16 тысяч центров йоги смеха в более чем 50 стран мира. Смех снимает напряжение в теле, помогает развить творческие способности и заряжает положительными эмоциями.

Если вы чувствуете «смеховую» недостаточность в течение дня, если депрессия съедает вас, а стресс стал вашим alter ego, то вам срочно нужно встретиться с друзьями, сходить в кино на расслабляющую комедию или заняться целебной йогой смеха. Проверено — действует!

После занятия я увидела, как люди, которые совсем недавно были напряжены и чем-то озабочены, с улыбкой на лице разговаривали друг с другом. В их глазах светилась радость и неподдельное счастье.

Йога смеха — это не только хорошее времяпрепровождение и способ познакомиться с потрясаю-

щимися людьми, но и полезное для здоровья занятие. Во время занятий йогой смеха тренируется привычка смеяться спокойно и естественно, спонтанно. Упражнения комплекса «Йога смеха» возвращают рефлекторный смех, заложенный

нам природой, смех, которым смеются дети. При смехе задействовано около 80 групп мышц, он улучшает кровообращение, укрепляет эндокринную и нервную систему, а 5 минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабляющего отдыха.

В настоящее время существует более 16 тысяч центров йоги смеха в более чем 50 стран мира. Смех снимает напряжение в теле, помогает развить творческие способности и заряжает положительными эмоциями.

Если вы чувствуете «смеховую» недостаточность в течение дня, если депрессия съедает вас, а стресс стал вашим alter ego, то вам срочно нужно встретиться с друзьями, сходить в кино на расслабляющую комедию или заняться целебной йогой смеха. Проверено — действует!

## Искусство

# ДЕМОН БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ



**Лидия ЛУЖНОВА**

**Чем можно удивить нашего современника? Казалось бы, уже ничем: в театры ходим, кино в разных жанрах смотрим, что только не перевидели наш замысленный взгляд. Оказывается, не всё... Вы когда-нибудь слышали о поэме, рассказанной без единого слова? Никогда? Значит, пластический спектакль «Демон», представленный театром трюка, пластики и драмы «Коловрат», точно сможет вас удивить!**

«Демон» — это мистерия по мотивам одноимённой поэмы М. Лермонтова и цикла графических иллюстраций к этой поэме М. Врубеля. Режиссёром спектакля является Эльвира Ежкова, в роли руководителя постановки выступил Константин Ежков, а хореографом стала Наталия Мирная.

На протяжении всего спектакля используется лишь язык тела, актёры передают смысл стихотворного текста великого русского поэта, а также глубину шедевров живописи не менее великого художника. Помпезная музыка, сопровождающая каждое движение артистов, неожиданно сменяется лирическими мотивами... Кроме исполнителей ролей, на сцене не



существует никакой атрибутики и декораций, но благодаря своему воображению и искусной пластике актёров зрителю представляется целый мир: природа необыкновенной красоты, символы жизни и любви, например бабочка, которая на

протяжении всего спектакля летает по сцене. Нет, конечно, она не настоящая, это лишь великолепная задумка постановщиков и исполнение актёров, которые с помощью пластики рук помогают публике поверить в то, что что-то светлое и лёгкое действительно ненадолго поселилось в зрительном зале. Многие не остались равнодушными к игре актёра Степана Любимова, который исполнил роль Демона. Его фантастическое перевоплощение тела и души заставило зрителей ещё несколько минут после окончания спектакля обсуждать, как это возможно — не имея никакого грима и только с помощью мимики и жестов настолько точно передать демонический образ. Захватывающие перепады музыкального оформления и довольно быстрая смена картинок не дают публике оторваться от происходящего на сцене ни на секунду. В то же время понимаешь, что на протяжении всей постановки ты не слышишь ни одного слова, только одиножды пронзительный крик главного героя будоражит слух зрителя. Великие творцы — М. Лермонтов и М. Врубель, близкие по духу, в своих произведениях раскрыли всю глубину трагедии Демона, но ведь, подобно ему, каждый из нас в жизни сталкивается с проблемой сложнейшего выбора, не просто решающего судьбу, но избавляющего от мук вечности либо обрекающего на них...

## Что будет

### Историю надо знать

13 декабря в стенах Тольяттинского художественного музея в рамках лектория «История мирового изобразительного искусства» пройдёт лекция «Национальная галерея искусств в Вашингтоне». При посещении Вашингтонской галереи можно познакомиться со всеми главными достижениями в области живописи, скульптуры и декоративно-прикладного искусства от Средних веков до наших дней. Начало лекции в 17.30. Лекцию ведёт искусствовед, заместитель директора музея по научной работе Лариса Ивановна Москвитина. Подробности мероприятия узнавай по тел.: 48-20-89, 40-30-98 или на сайте музея: <http://www.thm-museum.ru>.

### Пришло время подарков



16 декабря в 10.00 в тольяттинском театре «Дилижанс» пройдёт предновогодний благотворительный арт-базар, во время которого любой желающий сможет приобрести подарки для любимых, друзей, знакомых, коллег. В мероприятии примут участие мастера из Тольятти, Самары и Самарской области. В рамках арт-базара пройдут благотворительные аукционы. Организаторами этого крупного культурного мероприятия выступили информационный сайт «ТолькоЧто.Ру» и ежедневная газета «Площадь Свободы».

### Три счастливых дня

14, 15, 16 декабря в Тольятти состоится фестиваль молодёжных театров. Спектакли покажут восемь театров из разных городов. Зрителей ожидает нон-стоп представлений в самых разнообразных формах, от классического спектакля до авангардного перформанса. Гостей примут театры «Дилижанс», «Пилигрим», Молодежный центр на Голосова, 20, и другие городские площадки. Все постановки на всех площадках бесплатны! Также пройдут мастер-классы: по способам, помогающим справиться с трудным зрителем (бесплатно), и по экспериментальной хореографии (платно).



### МОРОЗНЫЙ ВИЗИТ



19 декабря Тольятти посетит всероссийский Дед Мороз из Великого Устюга. В этот день он примет участие в зимнем фестивале «Веселое Новое Годье» — 2013, который пройдёт в ДК «Тольятти». Гостей ждут выставка детских творческих работ «Новогодняя игрушка», спектакль «Снегуркина тайна», танцевальные выступления, яркий и зажигательный фестиваль детского творчества «Весёлый калейдоскоп», и в завершение всего Дедушка Мороз зажжёт главную ёлку Тольятти.

### Двигай телом!

19 декабря в Тольяттинском государственном университете состоится «Аэробик-шоу». Участники разделятся на 4 группы: «Дебют», «Старшекурсники», «Уникум», «Профи». «Аэробик-шоу» — это спортивная традиция университета. Оно проходит 22-й год и является одним из любимых мероприятий студентов.

Подготовила  
Валерия ВАВИЛИНА



## Справочная

### ПРАВИЛЬНАЯ РАБОТА



**Андрей СЕРГЕЕВ**

Устраиваясь на работу, мы свято верим в своё светлое профессиональное будущее! К сожалению, иногда наши иллюзии сталкиваются с суровыми рабочими буднями, которые сопряжены с вычехами из зарплаты, невозможностью взять полноценный отпуск и другими «сюрпризами».

Два года назад я работал на одном заводе в цехе сборки. Бригада была отличная, и мастер хороший! Все было прекрасно, но это продолжалось недолго. В день зарплаты, когда я взял свою расчётку, я увидел в ней совершенно иную цифру, нежели ожидал. При выяснении обстоятельств оказалось, что я якобы допустил какой-то брак и за это у меня сняли львиную долю моей з/п. Вот только что это был за брак, мне так и не сказали, и я до сих пор теряюсь в догадках.

Неужели нужно терпеть подобное отношение работодателя постоянно? На самом деле прав у работника несколько не меньше, чем у работодателя, поэтому терпеть нет необходимости! Давайте пройдемся по основным положениям Трудового кодекса РФ и сделаем для себя полезные заметки, которые, возможно, нам пригодятся.

**Основные права и обязанности работника (гл. 2, ст. 21 Трудового кодекса РФ)**

Работник имеет право на:

- заключение, изменение и расторжение трудового договора в порядке и на условиях, которые установлены настоящим кодексом, иными федеральными законами (если по каким-либо причинам тебе говорят, что договор расторгнут быть не может, знай, что тебе лгут);

- предоставление ему работы, обусловленной трудовым договором (если описанное в договоре рабочее место и то, куда тебя поставили, отличаются, то можешь смело требовать смены обстановки);

- полную достоверную информацию об условиях труда и требованиях охраны труда на рабочем месте (если рабочее место не соответствует нормам охраны труда, то ты имеешь право отказаться на нём работать; например, несоответствие может выражаться в отсутствии вентиляции или недостаточной освещённости);

- своевременную и в полном объёме выплату заработной платы в соответствии со своей квалификацией, сложностью труда, количеством и качеством выполненной работы (если тебе задерживают зарплату, то это является правонарушением — человеческий труд должен быть вознагражден в полной мере!);

- возмещение вреда, причинённого ему в связи с исполнением трудовых обязанностей, и компенсацию морального вреда в порядке, установленном настоящим кодексом, иными федеральными законами (если ты получил травму на рабочем месте при выполнении работы, то имеешь полное право на бесплатное лечение и на материальную компенсацию, в зависимости от случая).

## Отличный кадр

# ТРУД В РИТМЕ ТАНЦА



**Юлия ВЛАДИМИРСКАЯ**

**Знакомьтесь, Яна Суровцева — яркая и жизнерадостная студентка пятого курса архитектурно-строительного института ТГУ и по совместительству администратор в танцевальной школе «Рио Ритмо»!**

— У тебя очень много дел и заданий в связи со скорой защитой диплома и сдачей госэкзаменов. Как ты успеваешь ещё и работать?

— Работа совсем не мешает мне как студентке, ведь занятия проходят 2-3 раза в неделю по вечерам. Именно из-за удобного графика я очень хотела получить эту работу! Тем более что я ещё и танцую в этой школе.

— График действительно гибкий! Работа сложная?

— Совсем нет! Работа не вызовет ни у кого трудностей. Самое главное: залы, в которых я работаю, находятся недалеко от моего дома (в филармонии). Это огромный плюс, ведь не надо тратить на проезд ни время, ни деньги! Обычно в свой рабочий день я прихожу и открываю кабинеты, проверяю аппаратуру и проветриваю зал, если нужно. Потом встречаю тех, кто приходит к нам танцевать, и собираю у них абонементы, чтобы проставить галочки о посещении занятия. Когда начинается занятие, я отмечаю отсутствующих и заполняю две ведомости. Занятия проходят одновременно в двух залах, поэтому я нарасхват. После занятий я провожаю учеников и встречаю уже другую группу! В день к нам приходит по пять групп. Кстати, именно от их количества зависит моя зарплата.

— Получается, у тебя идеальная работа. Неужели нет никаких сложностей?

— Почему же? Чуть-чуть имеется. Во-первых, рабо-



та с людьми изначально предполагает трудности в нахождении контакта. Как администратор, я должна помнить, что к каждому нужно найти подход. Во-вторых, работа связана с деньгами, учащиеся регистрируются и покупают абонементы у меня. Это очень ответственное дело!

— Тяжело было устроиться или тебя пригласили на эту должность из-за того, что ты одна из учеников школы?

— Нет, я проходила собеседование, как и все. Из пяти человек выбрали меня. Кстати, спустя три месяца работы я ни разу не пожалела о том, что откликнулась на объявление.

Дело совсем не в деньгах — это десятое дело. Самое главное — это



## Welcome to ТГУ

# ВМЕСТЕ БУДЕМ ДО ВЕСНЫ!



**Лидия ЛУЖОВА**

**Уже в шестой раз в ТГУ прошел фестиваль «Студенческая осень». Это мероприятие для творческих выпускников нашего университета. Многие из них, покинув стены альма-матер, до сих пор скучают по своему студенчеству, скучают по внеучебной деятельности, концертам, курсам и просто юношеской беззаботности.**

Фестиваль проходил в два этапа. В первый день впервые за историю этого события состоялась концертная программа, подготовленная выпускниками XXI века и студентами ТГУ. Вечер под названием «Поколение NEXT» получился очень насыщенным и творческим. В начале концерта уже традиционно всех приветствовала проректор по воспитательной, внеучебной и социальной работе ТГУ Татьяна Зильперт. Она напомнила выпускникам о том, что двери университета открыты и здесь всегда рады бывшим

студентам, ведь университет — это дом родной!

Сюрпризом для всех стало поздравление от семейных пар, «рождённых» во время учёбы в ТГУ, где влюблённые и нашли друг друга! Получилось очень трогательно, и некоторые присутствовавшие на фестивале студенты даже позавидовали молодожёнам и во что бы то ни стало пожелали найти вторую половинку так же, как и эти счастливицы — выпускники ТГУ. «У меня тоже так будет!» — сказал кто-то из зала.

Взорвать публику сценками и шутками получилось у известной команды КВН «АВБ». Зрители особенно оценили музыкальную сторону выступления. Оригинальный

номер показали выпускники «Студенческой хоровой капеллы», а «Барабаны мира» порадовали африканскими мотивами. Весьма экстравагантно были исполнены несколько песен дуэтом Cosmo. Выпускник ТГУ Илья Забиякин исполнил песню «Солнце моё». Также своё творчество представили студенты ТГУ, лауреаты «Студенческих вёсен» Сергей Гурьянов и Алексей Печёнкин. Вместе с группой «Сидней» они исполнили несколько зажигательных песен.

Второй день был озаглавлен творческой встречей ветеранов студклуба ТПИ в рамках традиционной музыкальной гостиной «Я не спорю с тобой, моя осень!». В числе заявленных событий значи-



знакомить людей с латиноамериканскими танцами! Пусть в мои обязанности и не входит рекламировать нашу школу, но все друзья знают о моем увлечении! Да и разве не дороже денег множество новых знакомств, впечатлений от встреч с разными, порой неординарными людьми?! Например, однажды очень хотел танцевать фламенко. Я удивилась, ведь у нас в этом стиле танцуют только женщины, но в группу его записала. Он честно пытался влиться в чисто женский коллектив, но не смог и перешёл на парные танцы. Так что все у нас разные, но в то же время мы как одна большая семья!

— Твои советы тем, кто хочет работать администратором школы танцев.

— Совет один: вы должны быть всегда в хорошем настроении! Если человек открыт, то с ним легко общаться, а значит, и проблем и трудностей на работе будет меньше. И ещё: во время работы не нужно бросать учёбу! Учитесь правильно расставлять приоритеты.

**Подработка:** администратор в школе танцев

**Зарплата:** примерно 400 руб. за вечер

**Самое простое:** подготовить кабинеты к занятию

**Самое сложное:** найти контакт с человеком

Идеально для уверенных и ответственных людей, которые могут вдохновить и повести за собой окружающих

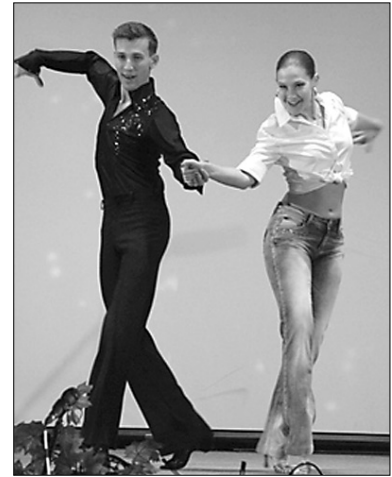


Фото Антона Сенько

лись: «Как это было...» — экскурс по страницам фестиваля «Студенческая осень»; «Он был первым...» — традиционная страничка памяти С.Ф. Жилкина; выступление гостей и звёзд студенческой сцены 70-90-х годов. Персонай вечера осени для выпускников этого года стала Лариса Лучина, лауреат фестиваля «Студенческая весна», выпускница ТПИ, солистка группы «Альбом» и директор ДКИТ.

В общем, фестиваль прошёл на ура. Единственное, что бросалось в глаза, — это немногочисленность публики. Зачем хандрить тёмными ноябрьскими вечерами в квартирках, когда можно устроить праздник «Студенческой осени», заряжающий тебя оптимизмом до... весны! Студенческой весны!

## Личное дело



## Твой шанс



# ТОЛЬКО ДИНАМИКА



Александра АСТАПЕНКО

Недавно в городе появился проект по развитию современного искусства «Динамика». За четыре месяца существования организаторы уже успели сделать интересные мероприятия, среди которых фотовыставка в арт-клубе «Кирпич», встреча с солисткой группы Сооскоо Машей Мельниковой и мастер-класс «Творческого кризиса нет!». Основатели проекта — фотограф Мария Кузьмина и медиахудожник и руководитель проекта [eatmycraft.com](http://eatmycraft.com) Екатерина Головина — рассказали о том, что и как они делают.



## Про знакомство

**Катя:** Это наша любимая история. Мы делали благотворительную выставку. Я написала Маше: «Хорошие фотографии, можно ли их выставить?» Маша, на удивление, согласилась. Она была одной из немногих, кто сказал: «Да, без проблем, выставляйте!»

**Маша:** Меня тогда не было в городе, я училась в Московском музее современного искусства. Я подумала: «Да что ж такое?! Только уехала, а в Тольятти начали делать выставки». Потом решила, что обязательно надо будет встретиться с организаторами.

**К.:** Выставку мы сделали, всё прошло на отлично! Потом встретились и поняли, что говорим на одном языке и об одних и тех же вещах: о современном искусстве, о галеристах и т. д.

**М.:** Мне просто хотелось сделать что-то образовательное в городе, хотелось создать программу по современному искусству, современной фотографии...

**К.:** Совместными усилиями появилась «Динамика» — проект по продвижению современного искусства в Тольятти через выставки, дискуссии, мастер-классы, в общем, через образование.

## Про первый проект

**К.:** Первый проект — выставка в арт-клубе «Кирпич». У нас было шесть проектов фотографов из Москвы, Питера, Екатеринбург, Самары. Мы не ожидали, что придёт столько людей! Нам задавали много вопросов, часто спрашивали: «Что на этой фотографии изображено?..»

**М.:** Фотографии в проектах нельзя воспринимать отдельно. Ты будто читаешь книгу: если прочитаешь только одну страницу, то не поймёшь всё произведение. Это общее целое. Изначально зритель был не готов к такому. Поэтому пытались найти смысл в каждом фото, а смысл был отображён во всем.

**К.:** В тот день специально приехали ребята из других городов ради того, чтобы сходить на эту выставку. Нам говорили многие, что хотят учиться современной фотографии. Сказали, что, если мы будем делать образовательные программы, обязательно будут ходить и даже приезжать из другого города.

## Про Сооскоо и вдохновение

**К.:** Ещё у нас была встреча с солисткой группы Сооскоо Машей Мельниковой, которая сама из Тольятти. Она очень здорово рассказывала про творческий путь, мы хохотали от души. Потом мы выключили свет, зажгли свечи, а Маша на пианино сыграла пять песен. Кто-то даже плакал.

В о о б щ е, недавно Сооскоо ездили с Garbage в тур по России. Они переехали жить в Лондон, там записыва-

ют новый альбом. Мало кто знает, что они из России. У них на страничке Last.fm куча комментариев: «Ничего себе, да вы из России?!»

Кстати, после лекции к Маше подошёл молодой человек и рассказал, что он пишет книгу, что у него полгода был такой застой, что он не мог написать ни строчки. Но после этой встречи к нему пришло вдохновение. Мы все тогда испытали какое-то вдохновение. Было круто.

**М.:** Мне кажется, это и есть наша основная задача — вдохновлять! Создавать понимание, что всё реально, убрать какую-то непонятную надуманность, дать импульс к действию и развитию.

## Про Тольятти

**К.:** Сложно сказать, горжусь ли я своим городом. Гордиться, наверное, нечем. Хотя нет, есть же машины, пусть их многие и ругают... Я сама ездила на «Калине», нормальная машина! Отлично три года на ней гоняла...

**М.:** Это такая штука... Пока я в Тольятти, мне нечем гордиться, но как только куда-то уезжаешь, сразу начинаешь выдавать столько разных фактов: «А у нас в городе!.. А у нас в городе!..»

**К.:** Да, я вот не терплю, когда где-то в Москве говорят: «Вот ваш Тольятти... Да этот ВАЗ снести надо!» Всё! У меня начинается защитная реакция, я вступаю в жаркие дебаты: нормальный у нас завод и город классный. Не дай бог кто-то что-то скажет... Я думаю, мы можем гордиться нашим городом, у нас отличная природа. Жаль, что до сих пор не налажен туризм в Тольятти.

## Про планы

**М.:** С февраля мы планируем делать персональные выставки и привозить самих авторов. Например, привезти двух современных фотографов — Яну Романову и Марго Овчаренко, их выставки можно видеть во многих странах мира.

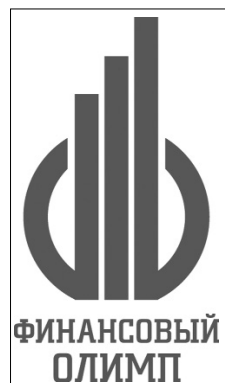
**К.:** Они абсолютно разные художницы со специфичным фото-языком. Уверена, что они много чего интересного смогут рассказать — прочитать лекции, провести семинары. Сейчас мы активно ищем спонсора, чтобы эти мероприятия были бесплатны для всех желающих.



## Покори «ФинОлимп-2012»

Принимаются заявки на участие в международной интернет-олимпиаде «ФинОлимп-2012». Организатором выступает PFL Portfolio Management в партнёрстве с «ВЭБ Капитал» и другими компаниями. Принять участие в олимпиаде могут студенты, аспиранты всех высших учебных заведений России и других стран мира, а также молодые специалисты до 27 лет. Соревнование пройдёт в три тура. I тур: тесты, определяющие потенциал участника в освоении финансовой профессии. II тур: олимпиадные задачи по финансам в формате биржевого симулятора. III тур: командное кейс-соревнование для лучших из лучших.

Призовой фонд конкурса 320 тыс. рублей. Заявку на участие можно подать до 14 декабря 2012 года. Регистрация и другие подробности ищи на сайте: <http://www.finolymp.com/>.



## Киноэсперанто

Объявлен международный конкурс короткометражного кино, посвящённого языку эсперанто. К участию приглашаются все желающие.

Покажите, что для вас означает язык эсперанто, или продемонстрируйте, как можно пробудить интерес к эсперанто у других людей. Принимаются фильмы, сделанные только в 2012 году. Своё творчество необходимо отправить до 31 декабря 2012 года! Форма подачи и форматы кино не имеют пределов. Устройства — от мобильного телефона до кинокамеры. Может быть использован любой язык в мире. Необходимо отправить фильм в стандартном техническом формате.

Приз за лучший фильм: 2000 евро. Презентация лучших фильмов и вручение наград состоится 9 февраля 2013 года в Берлине. Вопросы можно задать на email: [kurzfilmwettbewerb@esperanto.de](mailto:kurzfilmwettbewerb@esperanto.de). Подробности участия читай по адресу: <http://vsekonkursy.ru/?p=13267>.

## Бобэоби



Это не скороговорка, а литературный конкурс «Бобэоби», работы на который принимаются до 25 декабря 2012 года. Организатор — журнал «Лампа и дымовод». Конкурс приурочен к 100-

летию выхода сборника кубофутуристов «Пощёчина общественному вкусу».

Принять участие в конкурсе могут все желающие! Нужно лишь представить произведения, написанные в традиции авангарда (от футуризма до концептуализма) или вне любых традиций. Номинации конкурса: «Поэзия» и «Малая проза». На конкурс принимаются рассказы, миниатюры без ограничений по тематике. Один автор может прислать одно произведение, объём которого не должен превышать 8 тыс. знаков с пробелами (но не более трёх страниц). Победитель в каждой номинации будет награждён премией в 5 тыс. руб. и фирменным дипломом журнала. Всю остальную информацию увидишь на сайте: <http://a.litandsmoke.ru>.

## Оригами от Херох

Компания Херох в сотрудничестве с OfficeMart начала конкурс на лучшее оригами. До 20 декабря 2012 года всем желающим поучаствовать необходимо сложить самую оригинальную и запоминающуюся фигурку из бумаги. Полученную фигурку необходимо снять на фотокамеру и прислать организаторам. В письме с фотографией должны быть имя, название работы и город участника. Экспертное жюри выберет три лучших работы.

Самому искусному творцу в жанре оригами полагается принтер Херох Phaser 3010, а тем, кто займёт 2 и 3 место, — бумага Херох Business.



## Зацени

### Детектив без преступления



Валерия ФИЛАТОВА

Джулиана Барнс называет современным Оскаром Уайльдом, разве что Уайльд опережал свою эпоху, а Барнс появился в самое что ни на есть нужное время. Первый роман «Метролэнд» Барнс написал в 1980 году, а экранизировали его только спустя 17 лет. Широкою известность автору принесли книги «Попугай Флобера», «Любовь и так далее», «Англия, Англия», «Артур и Джордж», последним стал роман «Предчувствие конца». В 2011 году он получил одну из наиболее престижных литературных наград в мире — Букеровскую премию.



Эта история о неразлучной троице: Тони, Колине и Алексе, которые учатся в элитной школе. Однажды к ним в класс

приходит «новенький» — Адриан Финн, и троица сразу становится четвёркой. На фоне их, весельчаков-подростков, «новенький» выглядит очень серьёзным молодым человеком. Он редко шутит, редко веселится вместе с друзьями.

В центре романа — обычный англичанин Тони Уэбстер, в юности встречавшийся с девушкой, бросившей его в итоге. Тогда герой совершает необдуманный поступок, который он пытается искупить до самой старости.

Почему же такое название у книги? Предчувствие, конечно, имеет место быть, но по итогам — это ощущение неизбежного конца, чувство, которое накрывает с головой и из-под которого читатель сможет выплыть, а вот герои — уже нет.

Основной характерной чертой Барнса как писателя является его умение в небольшом по объёму произведении раскрыть глобальные проблемы человеческого бытия, передать характеры и мотивы поступков героев. «Я считаю, что моя творческая задача — отражать окружающий мир во всей его правоте и противоречивости», — говорит писатель. Благодаря ироничной интонации, утонченному, временами даже циничному стилю повествования Барнсу удаётся говорить о важных вещах, не впадая в такие крайности, как сентиментальность и занудство, а чтобы убедить в этом, надо просто прочесть одну из его книг.

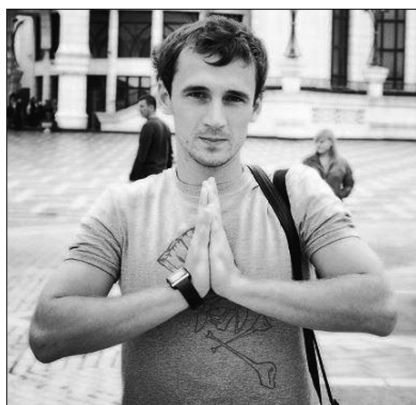
## По моему мнению

# ВСЯ ЖИЗНЬ — РАЗВИТИЕ

Ирина АЛЁШИНА



«У каждого из нас разговор с приятелем начинался на тему праздного времяпровождения. Мой вечер мог бы тоже начинаться с этих вопросов. Именно поэтому я решил действовать в другом направлении — в направлении развития». Так Юрий Савельев, герой этой рубрики, обозначил основу своих жизненных принципов: не ленись и думай, чем можно заняться! Вокруг тебя масса возможностей и шансов!



Основные проекты Юрия Савельева:

1. Директор Федерации брейк-данса
2. Директор Лингвoclуба
3. Директор проекта «Молодёжное пространство Библиотеки Автограда»
4. Руководитель танцевальной студии (ДКИТ)
5. Директор фестиваля «Стрит-пульс»

О Юрии Савельеве Speech'ka уже писала несколько выпусков назад. Уже тогда в интервью с этим активным и деятельным юношей стало ясно: он на месте не сидит, а постоянно чем-то занят. Уточню: занят чем-то полезным, развивающим и просветляющим. Мы поговорили как раз о том, в чём польза и развитие по его мнению.

Лейтмотивом нашей беседы стали составляющие гармоничного развития. Их, как я узнала от Юры, всего три: духовная, физическая и интеллектуальная.

Первый и бесконечный источник, который лежит в основе всего гармоничного развития, — это душа.

### Тело — источник развития

Пространно рассуждать на тему здорового образа жизни мы не стали, а перешли сразу к фактам. Юра много путешествует и в сентябре этого года побывал на чемпионате мира по брейк-дансу в г. Хёрлен на границе Германии и Голландии, а также на мастер-классе по тому же брейку у тренера Влади-

мира в Испании. Чем не источники для тренировки тела?

О чемпионате Юра рассказал немало интересных, особенно для нашей страны, моментов:

— Подобные мероприятия в Европе отлично финансируются. Отсюда никаких проблем с местом проведения, с размещением и тренировками (если ты приехал в качестве участника). Во время чемпионата вокруг тебя крутая этносфера: к танцорам из других государств организаторы и местные участники относятся по-дружески и очень тепло. У гостей, судей и тренеров нет такого напыщенного официоза, что часто можно встретить у нас. Помню, как на открытии с поздравительным словом вышел мэр города. Он был в рваных джинсах, майке. Сказал всего несколько напутственных слов и сорвал просто шквал аплодисментов!

Но вот только что Юра был на чемпионате и вдруг оказался на мастер-классе у тренера по брейк-дансу Владимира в Испании! География перемещений нашего героя меня просто обескураживает:

— Я познакомился с ним на фестивале по брейк-дансу в Самаре. Он понравился мне не только как танцор, но и как человек. Пригласил меня в гости, и я, недолго думая, собрался и приехал! Он был в приятном удивлении и дал мне несколько очень полезных и бесплатных уроков по технике и стилистике танца.

Юра рассказал и о том, что на уроках приходилось много и подолгу тренироваться. Без старания, по его мнению, не получится ничего

качественного и прочного, поэтому тело должно постоянно работать, а не лениться!

### Разум — источник развития

Потренировав тело, Юра отправился в Берлин развивать умственные способности. В этом ему помог проект повышения квалификации, в рамках которого проходило множество курсов. Юра выбрал один по душе и отправился учиться писать проекты, продвигать их и искать спонсоров. Во время занятий участники из 26 разных стран мира учились мыслить различными категориями, рефлексировать, расширять мировоззрение. В общем, делали вклад в успех своих будущих начинаний.

— Во время обучения я заметил одну важную вещь: представители разных национальностей решают одну и ту же проблему по-разному. Хотелось бы также научиться обращаться с проблемами и препятствиями, применяя разные ходы и пути решения. К стати, этот и другие подобные курсы может пройти каждый. Они бесплатные, придётся потратиться на дорогу и личные нужды. Выбрать курс сможешь на сайте организации Youth in action: <http://www.youth-in-action.org>.

Не могу обойти стороной и три ёмких письма от Юры, которые он адресовал тем, кто не хочет стоять на месте, а намерен жить разнообразно и насыщенно:

— Делай всё на благо того, что реально хочешь осуществить! Старайся отходить от шаблонов! Постоянно сочтай теорию с практикой!

## Овертайм



Егор ПЫЛОВ

В Speech'ke № 8 мы рассказывали о возрождённой футбольной команде «Лада-Тольятти». Общее представление о составе ты уже получил, и сейчас самое время поговорить о победах, поражениях и ничьих.

Началось возрождение клуба с игры в рамках 1/256 финала Кубка России с местной «Академией». Суть турнира: участвуют команды всех трёх дивизионов. Происходят игры на вылет (проиграл — выбываешь), и так до самого финала. Первый матч «Лада» уверенно выиграла 3:1 и, соответственно, прошла дальше.

В 1/128 финала соперник попался непростой — «Сызрань-2003», команда тоже почти новая, но более сыгранная и опытная. К тому же и болельщики из Сызрани приехали на трёх автобусах! Весь матч тольяттинцы держали игру, тем не менее в основное время победителя выявить не удалось. Овертайм также окончился со счётом 1:1. В серии пенальти нервы крепче оказались у сызранцев

# «ЛАДА-ТОЛЬЯТТИ». ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

(4:5). Обидно, досадно, но ладно. Есть же ещё чемпионат.

Первые три игры наша команда была одержима ничьими: 1:1 с новотроицкой «Ностой», 1:1 с «Газовиком» из Оренбурга, ныне лидером первенства, и 0:0 с казанским «Рубином-2».

Дальше последовала очень красивая победа над йошкар-олинским «Спартаком» 5:3. Поражительный, прямо хоккейный счёт! Три гола, например, залетели как по сценарию: головой и прямо в ворота с подачи углового. К такой ладовской заготовке спартаковцы были не готовы.

Интересная игра прошла с ульяновской «Волгой». Матчи с ульяновцами — всегда необычное противостояние. Тут наши забили первыми, до конца удерживали преимущество, а уже в дополнительное время поставили жирную точку в матче, забив на контратаке, — 2:0.

Через неделю «Ладу» уже сократил оренбургский «Газовик» со счётом 2:5. Наши с начала встречи отбивались вдесятером, но судей-

ство было явно не в нашу пользу. Что тут скажешь, без поражений не бывает и побед!

**Тренер «Лад» Игорь Кечаев подвел итоги игр первого тура:**

— Главный итог первого этапа чемпионата — это функционирование футбольного клуба, который мы общими усилиями возродили. Второй итог — это приход болельщиков на стадион. На некоторых матчах присутствовало от трёх до четырёх тысяч, что для второй лиги

является очень хорошим результатом. И третий итог — команда состоит на 90% из местных воспитанников, которые раньше играли в различных городах. Отмечу, что этим составом мы достаточно

неплохо выступаем во втором дивизионе.

Сейчас мы имеем шестое место в первенстве, лучшие бомбардиры клуба — это нападающий Сергей Дзодзиев (6 голов) и полузащитник Карен Акопян (4 гола). Ждём новых побед во втором круге.

**В следующем туре:** постараемся разобраться в неудачном выступлении российских клубов в Лиге чемпионов сезона 2012-2013.



## Обо всем на свете

Виталий БАЛАШОВ



### [ИНСТРУМЕНТ]

Что такое варган и как он был изобретён?

По одному из поверий, человек однажды увидел в лесу медведя, который бил лапами по расщеплённому молнией пню, и был завожжён исходящими от него звуками. После этого человек попытался повторить нечто подобное в домашних условиях, но подходящего звука не было. Так на свет появился варган — один из древнейших музыкальных инструментов. Недолго думая, человек сделал инструмент из кости. Звучал он гораздо лучше, и долгое время люди играли исключительно на костяных варганах. Только когда человек освоил кузнечное дело, были изобретены первые металлические кованые варганы.

Варган устроен просто: состоит из дуги, в которой зажата тонкая металлическая пластина с крючком. Во время игры человек должен зажать варган зубами или губами и бить по крючку. Пластина колеблется, и исходит звук. Ротовая полость служит резонатором. В настоящее время варганы распространены по всей Европе, Азии и Африке вплоть до Нового Света.



### [ЧУВСТВО]

Как побороть стеснение при знакомстве?

Многим из нас знакомо чувство застенчивости при знакомстве с людьми. Руки начинают потеть, ноги становятся ватными, речь — несвязной.

Чаще всего это происходит из-за того, что мы подсознательно ставим собеседника выше себя. Мы начинаем замечать в себе недостатки, которых не было раньше, и раздуваем их до немислимых размеров. А собеседник, напротив, кажется, состоит сплошь из плюсов и достоинств. Это неправильно!

Самое главное правило при знакомстве с новыми людьми — это помнить, что ваш собеседник независимо ни от чего точно такой же человек, как и вы. Поверьте, он стесняется не меньше вашего!

Если всё-таки разговор зашёл в тупик, а на ум ничего толкового больше не приходит, то попытайтесь разрядить обстановку. Заговорите на отвлечённую тему — например, расскажите анекдот. Чувство стеснения молниеносно пропадёт, как только вы лучше узнаете своего собеседника. Для этого дайте ему возможность рассказать о себе и внимательно слушайте!

#### Об этом:

Ларри Кинг «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно»

### [ТВОРЧЕСТВО]



Какие песни являются самыми знаменитыми в мире?

Говорить и спорить об этом можно бесконечно, выстраивая самые разнообразные хит-парады. Но пальму первенства делят между собой две бессмертные композиции.

Первая песня — это «We are the champions» рок-группы Queen, написанная Фредди Меркьюри. Выпущенная в октябре 1977 года, она скоро стала неофициальным спортивным гимном болельщиков всего мира. Эта песня по традиции звучит во время награждения победителей Лиги чемпионов УЕФА, её слушали в финале чемпионата мира по футболу в Германии и после финала чемпионата Европы. Огромный отклик композиция получила в массовой культуре.

Второй хит — песня «Yesterday» группы The Beatles, выпущенная в 1965 году. Автор композиции Пол Маккартни утверждает, что мелодия этой песни пришла к нему во сне и ему показалось, будто он её уже где-то слышал. Полу никак не удавалось написать текст под эту мелодию, и песня оставалась недоделанной несколько месяцев. Лишь в мае 1965 года во время отдыха в Португалии Маккартни придумал окончательный вариант песни. «Yesterday» попала в Книгу рекордов Гиннеса по самому большому количеству кавер-версий. По состоянию на 2003 год на композицию написано более 2500 кавер-версий.



## Наука must live

# СВЕРХСПОСОБНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Андрей СЕРГЕЕВ



Далеко не каждый человек будет восхищаться работой своего организма, ведь это уже стало само собой разумеющимся. Сердце стучит, лёгкие дышат, мозг работает — казалось бы, нечему тут удивляться, но вот не тут-то было! Оказывается, в каждом из нас скрыты сверхспособности, о которых мы даже и не догадываемся. Они проявляются лишь в экстремальных ситуациях, и нам не дано воспользоваться ими в повседневной жизни. Давайте посмотрим, как четыре человеческих органа — зрение, мышцы, скелет и человеческий мозг — могут работать в стрессовой ситуации.



### Мозг

Это самый мощный компьютер в мире, он может обрабатывать более ста триллионов операций в секунду и даже замедлять время!

В экстремальной ситуации мозг вынуждает надпочечники выделять адреналин, который даёт телу силы. Сердце начинает биться быстрее, кровь перестаёт питать процессы, которые не нужны для спасения жизни, например пищеварение, и направляет её в ноги, всё больше насыщая их кислородом.

Когда человеку начинает казаться, что времени на спасение не хватает и ему уже не выжить, его мозг начинает создавать иллюзию замедления времени. Благодаря этому у человека появляется несколько лишних секунд для принятия решения о дальнейших действиях. Что за фантастика? Суть заключается в том, что в обычной жизни мы видим всё происходящее со скоростью 30 кадров в секунду, но в чрезвычайной ситуации мозг увеличивает этот показатель, чтобы получать больше данных за меньшее время. Секунды становятся равноценны минутам, кажется, что время замедлилось. Это и есть эффект замедления времени.

Также мозг сообщает нам о нехватке минералов и витаминов в разных частях тела, когда нам чего-то недостаёт, он заставляет нас найти источник нужного вещества. В экстремальной ситуации, когда речь идёт о выживании, он пробуждает в нас охотничьи инстинкты, которые способны добыть пищу. Аппетит человека заметно меняется, и мы начинаем употреблять то, чего категорически не хватает организму для выживания, независимо от его прошлых предпочтений.

#### Интересно:

\* Наши вкусовые предпочтения обуславливаются задачей выживания. Не напрасно у каждого человека есть свое любимое блюдо.

\* Мозг умеет преодолевать голодание, стимулируя выработку гормона аресина, который увеличивает нашу силу и внимание.

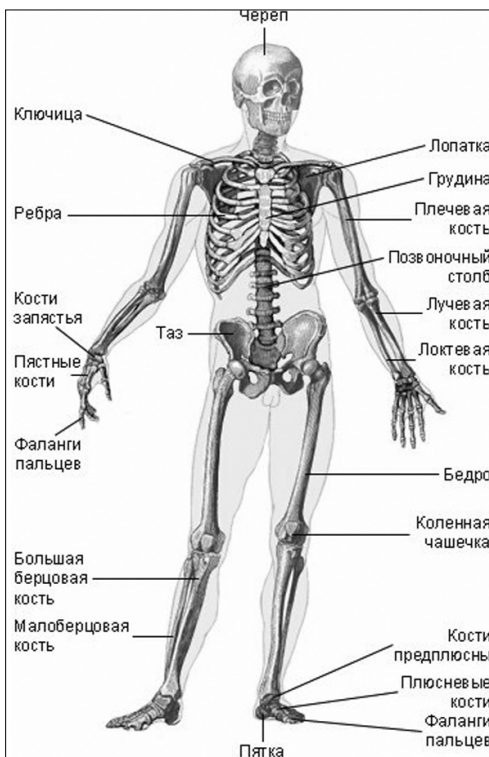
\* При нехватке пищи все процессы в организме замедляются с целью экономии энергии. Например, на коже перестают расти волосы.

\* Голодание замедляет процесс старения.

#### Об этом:

Ф. Блум, А. Лейзерсон, Л. Хофстедтер «Мозг, разум и поведение»

Р.Л. Грегори «Глаз и мозг. Психология зрительного восприятия»  
М.Г. Привес, Н.К. Лысенков «Анатомия человека»



ции человек способен выдержать падение на скорости 45 км/ч.

#### Интересно:

\* Коленные связки в два раза прочнее нейлонового троса и могут выдержать почти тонну нагрузки.

\* Давление на кости пальцев ног при танце в балете сопоставим давлению трёх слонов, которые держатся только на одной ноге нижнего животного.

\* В жизненно опасной ситуации человек может бежать быстрее скаковой лошади.

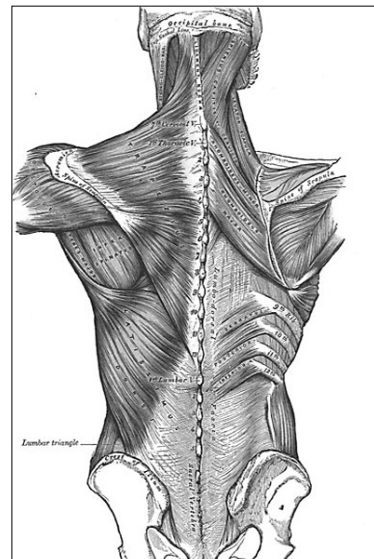
### Зрение

Глаза — одна из самых сложных систем нашего организма. Четверть на-

### Мышцы и скелет

Мышцы — это тысячи волокон, миллионы нитей, которые являются нашими микродвигателями. Внутри каждого из нас кроется неведомая сила. Мы используем лишь 1/3 наших силовых возможностей. Человек способен поднимать грузы в 500 кг без какой-либо подготовки! Для этого ему лишь нужна стрессовая ситуация. В экстремальной ситуации мышечная ткань сокращается и тянет за собой кость для того, чтобы не оторваться от скелета при экстремальной нагрузке, образуя некое подобие рычага. В таком состоянии сокращения происходят даже в мельчайших волокнах, что является причиной огромного прилива сил и выносливости.

Скелет состоит из 206 костей разного размера — это составляющие прочного каркаса. Любая человеческая кость прочнее бетона, так как у неё очень высокая удельная плотность. Секрет лёгкости и прочности кости заключается в высоком содержании кальция и фосфора. Но так как почти половина костной массы состоит из мягких живых тканей, то кости имеют способность гнуться. Например, наша грудная клетка может изгибаться в пределах 3 см, а бедренная кость выдерживает почти тонну веса! Но что самое удивительное: при падении с большой высоты у человека больше шансов выжить в бессознательном состоянии, нежели в состоянии бодрствования! В этот момент его мышцы максимально расслаблены, и ничто не мешает костям скелета полноценно изгибаться. В экстремальной ситуа-



шего мозга занята процессами, связанными со зрением. У человека совершенно особенное зрение: наши глаза различают до 10 млн цветов, а внутренняя оболочка глаза — сетчатка — моментально улавливает любое движение. В экстремальных ситуациях наши глаза могут менять фокус от дальнего к ближнему предмету, и всё это за 1/5 долю секунды.

Также человеческий глаз способен различать мельчайшие детали, например разглядеть свечу в полной темноте на расстоянии 25 км. Мы можем повернуть наш взгляд за четверть секунды, учитывая, что угол нашего обзора равен 180 градусам! Также наши глаза являются замечательным определителем расстояния и при необходимости дают нам всю полную информацию об интересующем нас предмете. Запомните, глаза — это самая точная оптика, подаренная природой!



filarMan

Реклама

## СОВЕРШЕННЫЙ ЗВУК ГИТАРЫ

16 декабря в 18.00 в Тольяттинской филармонии состоится концерт Константина Окуджавы и симфонического оркестра филармонии.



Константин Окуджава — знаменитый гитарист, лауреат и обладатель Гран-при 12 международных и 4 всероссийских конкурсов, включён в программу «Молодые таланты России». Ему присуждена стипендия губернатора Самарской области, губернская премия в области культуры и искусства, а также три премии президента России.

Константин Окуджава, имеющий своё творческое лицо, своё видение мира и художественных ценностей, предстает перед зрителем как зрелый музыкант и

опытный артист. По мнению музыкантов-профессионалов, он умеет то, что не подвластно многим, — завладеть вниманием аудитории.

Его исполнение отличается необыкновенной одухотворённостью, большой экспрессией, тонким чувством стиля и блистательным

владением звуком. «Необыкновенно одарённый», «неподдельно экспрессивный», «уникально чувствующий стиль», «блистательный владетель чистейшего звука», «виртуозный фанат» — вот несколько характеристик, которыми награждают музыканта различные СМИ.

На его концертах — всегда аншлаг. Его концертные выступления включены в абонементы многих филармоний на годы вперёд. Те, кто однажды услышал гитару Константина Окуджавы, не пропустят очередной встречи с магической, не по годам мудрой силой его музыкального дара.



### ЦЕНТР ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПРИГЛАШАЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ

#### Подготовка к ЕГЭ

##### ● 6 месяцев:

- живопись (120 ч., 8400 руб.);
- английский язык\*, творческий конкурс по журналистике (1 предмет — 88 ч., 5280 руб.);
- литература\*, биология\*, химия\*, информатика\*, обществознание\* (1 предмет — 88 ч., 4840 руб.)

##### ● 4 месяца:

- математика\*, русский язык\*, физика\* (1 предмет — 72 ч., 3960 руб.)
- рисунок (72 ч., 4320 руб.)

\* В стоимость курсов включено входное и итоговое компьютерное репетиционное тестирование по ЕГЭ.

Для слушателей подготовительных курсов бесплатное подключение к дистанционным ресурсам по физике, математике и русскому языку.

#### Подготовка к тестированию (для учащихся ссузов)

- 4 месяца — математика и русский язык (1 предмет — 60 ч., 3300 руб.)

#### Спецпредложения и скидки

- «Новогодний презент — супердесятка» в декабре (с 03.12.2012):
  - с 1 по 10 чел. — 10%
  - с 11 по 20 чел. — 5%

Адрес: г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 (главный корпус), каб. 205, с 9.00 до 16.15 (перерыв — 12.30-13.30).

Телефоны: (8482) 53-92-27, 53-94-47. Сайт ТГУ: [www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru)

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

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

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

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

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

Заявки на участие в конкурсе «Тольятти — город молодых» необходимо выслать по адресу: [kafedra\\_jur-nal@tltsu.ru](mailto:kafedra_jur-nal@tltsu.ru) с пометкой «Медиаконкурс».

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

#### Организаторы конкурса:

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

— мэрия г.о. Тольятти;

— журнал «Город».

#### Информационные партнеры медиаконкурса:

газеты «Город на Волге», «Молодой Тольятти», «Молодёжный акцент», «Площадь свободы», «Тольяттинский университет», Speech'ka, «Вольный город», радиостанции «Август», «Авторadio Тольятти», телестудия ТГУ, пресс-центр ОАО «АВТОВАЗ». Лучшие работы будут размещены в этих масс-медиа.

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

**ПОЮЩИЙ УНИВЕРС**  
вокальный конкурс

ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОФКОМ  
СТУДЕНТОВ И АСПИРАНТОВ  
Тольяттинского государственного университета

12 декабря 16:00  
отборочный тур

13 декабря 16:00  
гала-концерт конкурса

Заявки на участие подавать в кабинет Г-224.

Актовый зал Главного корпуса ТГУ

**АРТ-ПРИНТ**  
оперативная полиграфия

ПЕЧАТЬ  
КОПИРОВАНИЕ  
СКАНИРОВАНИЕ  
ЧЕРТЕЖЕЙ

ФОРМАТЫ:  
**A4-A0**

637-584  
664-665

[www.tlt-print.ru](http://www.tlt-print.ru)  
ул. ГИДРОСТРОЕВСКАЯ, 14

Учредитель — ТГУ  
 Главный редактор газеты «Тольяттинский университет» Валерий Андреев  
 Руководитель проекта «СРЕСЧКА» Ирина Алёшина  
 Художественный редактор Елена Симанькина  
 Корректор Лариса Николаева

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

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.

Выходит два раза в месяц. Тираж — 5000 экз. Распространяется бесплатно.

**СРЕСЧКА**

Адрес редакции: ул. Ушакова, 57, 3-910, т. 53-95-95.

[www.tltsu.ru](http://www.tltsu.ru), e-mail: [irina\\_aleshina@bk.ru](mailto:irina_aleshina@bk.ru)

Подписано в печать по графику и фактически в 17.00 5.12.2012.

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