

СПЕЕЧКА

г а з е т а

" г о р я щ е й "

м о л о д е ж и

6+

_Новости

_Музыка

_События

_Образование

_Развлечения

_Горячая тема

_Speech

STAY TRUE



На 7 стр.

Не с понедельника

**Анна
ХОЛОДКОВА**



Люди — самые непонятные существа в этом мире. Мотивы их поведения порой не-

предсказуемы и необъяснимы. Иногда мы забываем о том, что действительно важно, и с удовольствием тратим свое время на то, о чем потом и вспомнить-то сложно.

Это как сказка о потерянном времени или бесцельное существование в социальных сетях, где несмотря на большой объём полезной информации, процесс её усвоения ничтожно мал. Причиной этого, на мой взгляд, является лень. Как с ней бороться? И нужно ли?

Если честно, я не могу дать ответы на эти вопросы. Не потому, что лень, просто я ещё не определилась. Было бы здорово, если вдруг ученые разработают супертаблетку, повышающую работоспособность, но ведь и за ней придется куда-то сходить и что-то сделать. Может, всё дело в мотивации?

Один мой замечательный знакомый постоянно напоминает, что хочу — это глагол прямого действия. Как только действие сформулировалось, нужно встать и заняться делом.

Помимо этого, можно облегчить себе жизнь, научившись планировать её: расставляйте приоритеты, назначайте себе награды за выполнение сложных задач, и сами не заметите, как жить станет проще. Груз невыполненных дел покинет ваши натруженные плечи и даст незаменимое чувство уверенности. Займитесь собой, а потом поделитесь своими результатами с нами.

gz.speechka@gmail.com

_Фишки



**Russian
Startup
Tour
Road Show**

«Бабки» в шапку

В твоей голове много оригинальных идей, ты даже знаешь, как их реализовать, но понятия не имеешь, где взять средства на осуществление? Совсем недавно тольяттинским разработчикам стартапов дали ответ на этот вопрос. Интересно? Тогда смотри **2 стр.**



Детские забавы

Радуетесь, что впереди неделя каникул, и уже мысленно представляешь себя спящим, с улыбкой на лице? А что тут такого? Ты ведь заслужил отдых. Да, заслужил, но от такого отдыха устанешь через пару дней. Чем же занять себя на зимних каникулах? Читай на **4 стр.**



Sale

Не можешь пройти мимо цветных табличек со скидками? Новые цены буквально не дают тебе спокойно спать по ночам? Готов тратить последние сбережения? Значит, ты — жертва распродаж. Что делать, если не хочется постоянно тратить, читай на **5 стр.**



Полюби себя

Все мы зачастую ищем в себе недостатки. И ведь находим, даже если на самом деле таковых нет. Как принимать свое тело в любом состоянии и любить себя независимо от телосложения, веса, роста и так далее, читай в рубрике КиноCredo на **6 стр.**



Один в один

У каждого из нас есть кумиры, на которых мы хотим быть похожими, но понимаем, что это невозможно, потому что теряется индивидуальность. Или всё-таки возможно? Как быть похожим на кого-то и при этом оставаться самим собой, узнай в новой рубрике на **8 стр.**

Что было

Ледяная сказка



В субботу, 18 января, в Тольятти открылся единственный в губернии ледяной бар. Собрались посмотреть на творения мастеров, а также на небольшой мастер-класс около сотни местных жителей. В местечке «Парк Отель» зимняя сказка начиналась прямо у входа на террасу. Здесь уже стояли ледяные ворота. Спускаясь по ступенькам, можно было увидеть целую площадку полупрозрачных фигур. У самого входа в ледяной городок стояла небольшая скамья, на которой красовалась белочка. Однако восторженные вздохи начинались, когда посетители проходили за лесную изгородь, кстати, тоже сделанную из льда. Там внутри по кругу стояло несколько живописных скульптур: Русалочка, лошадь, Дед Мороз, отдыхающий на месяце, бабочка и многие другие.

Нанесла визит

17 и 18 января тольяттинский театр «Колесо» представил премьеру — социальный эксперимент в двух действиях по пьесе швейцарского драматурга Фридриха Дюрренматта «Визит дамы». Режиссер-постановщик — Владимир Хрущев. Сюжет пьесы вращается вокруг актуальной по сегодняшним меркам интриги: в ныне забытый и разорившийся город прибывает его бывшая жительница, теперь уже пожилая, но очень состоятельная дама Клара Цаханассьян и предлагает жителям миллиард, однако взамен требует, кажется, невозможного. Когда-то определенные обстоятельства вынудили её покинуть город, но сейчас она хочет восстановить «справедливость». Клара заказывает убийство бывшего любовника. Произведение неоднократно экранизировано, в том числе с такими звездами кино и театра, как Екатерина Васильева, Валентин Гафт.



Помним

Благотворительный фонд «Тольятти» объявил конкурс проектов на создание сквера памяти бывшего мэра, а впоследствии ректора ТГУ Сергея Жилкина. Прием заявок закончится 21 февраля в 16.00, а результаты конкурса станут известны 3 марта. Участники конкурса, занявшие призовые места, получат дипломы и награды: I место — 100 000 рублей, II место — 50 000 рублей, включая налоги и другие обязательные платежи. Подробности можете узнать на сайте Благотворительного фонда «Тольятти» — fondtol.org.



Ольга НИКОЛАЕВА

Константин Станиславский говорил:

«Для детей нужно играть так же, как и для взрослых, только гораздо лучше, тоньше, культурнее и совершеннее».

Именно такой высокий профессионализм в игре актеров смогли увидеть все желающие, пришедшие 18 января в ТЮЗ «Дилижанс» на внеплановый показ спектакля «Беготня вокруг коня». Причиной такого исключения стало участие в ежегодном конкурсе «Самарская театральная муза». Театр уже второй раз подает заявку, и безрезультатно: в 2013 году было завоевано первое место в номинации «Дебют года». Хочется отметить, что в 2014 году профессиональный областной театральный конкурс пройдет уже в 19-й раз. «Дилижанс» заявил очень необычный, яркий и поучительный спектакль «Беготня вокруг коня», автором которого является Ольга Ширенова.

Всё действие держат на своих хрупких плечах четыре девушки, две из которых буквально «впали в детство». И хотя на первый взгляд всё может показаться несерьезным, это далеко не так. Детский спектакль, во время которого хочется отдохнуть и посмеяться, не даст вам такой возможности, наоборот, заставит задуматься, а

ХОД КОНЁМ



очень чувствительных — всплакнуть. Что же такое происходило на сцене? Жизнь! Зрители наблюдают развод родителей глазами детей. Конь, подаренный отцом перед уходом из семьи, буквально производит фурор среди двух маленьких сестер. Очарованные подарком, они не оставляют его ни на минуту. Детская наивность позволяет им искренне верить, что в этого коня превратился их папа. Но это их великая тайна, и никто, кроме Любы, Маши и соседки Ир-

ки, не должен об этом знать! Тайна тайной, но вот уже навзрыд рыдающие дети не могут поверить маме, что их папа не вернется. Стоит только произнести волшебные слова или дожидаться дня рождения, которое у Любы и Маши в один день, или отправить маму просить прощения у коня, как тут все встанет на свои места и папа превратится в человека. Или нет? Конечно же да! Ведь если сильно захотеть, то все желания можно исполнить.

Конец прямо как в сказке: отец вернулся в семью и все счастливы. Однако в жизни не всегда всё так гладко. И такие простые на первый взгляд спектакли помогают осознать, насколько всё не просто. Шли вы сначала вроде бы на детский спектакль, а попали, как потом оказалось, на постановку с очень даже взрослой проблематикой.

— Этот спектакль — провокация, этот спектакль для

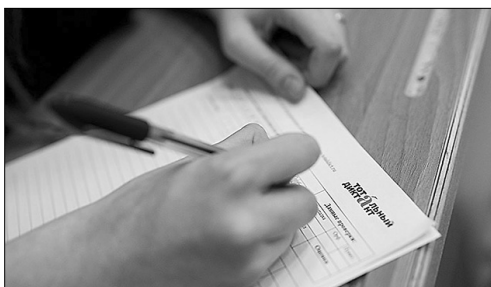
взрослых. Рассчитано на то, что взрослый человек, увидев детское название в репертуаре, приведет своего ребенка. На самом деле он попадет на работу, в которой основной тематический пласт посвящен родителям: либо в качестве профилактики данной проблемы, либо уже в качестве определенного лечения, если такая ситуация уже в семье случилась. С психологической точки зрения постановка не из легких, но, тем не менее, здесь показано влияние на ситуацию именно со стороны детей. На конкурс мы выбрали эту работу, потому что считаем её более показательной и уникальной, — сообщил нашей редакции Виктор Валентинович Мартынов, художественный руководитель театра.

Равнодушных замечено не было. А вот растроганных зрителей с красными глазами было немало. Дстойна ли вся эта «Беготня вокруг коня» победы — решит самарское жюри, но пожелание удачи «Дилижансу» лишним не будет.



Что будет

Русский по пятницам



Второй раз наш город примет участие в международной акции по проверке грамотности «Тотальный диктант». Подготовиться к «Тотальному диктанту-2014» можно будет на бесплатных курсах «Русский по пятницам». Форма занятий традиционна, а в программу включены правила орфографии и пунктуации, характерные для «Тотального диктанта-2013», поэтому у слушателей курсов будет больше шансов получить положительную оценку. Образовательные курсы продлятся

два месяца по пятницам с 16.00 до 17.00 по адресу: улица Белорусская, 16в, аудитория 616. При себе необходимо иметь удостоверение личности (пропускная система). Первый день занятий — 7 февраля. Предварительная запись по телефону 54 33 76 (Татьяна Мартошич, комитет по делам молодежи) или по e-mail: kdmtlt@mail.ru.

Быть грамотным — приятно и модно! Присоединяемся!

По собакам!

С 25 января по 2 февраля 2014 года на территории Поволжья состоится международная гонка на собачьих упряжках «Волга Квест-2014» («Volga Quest 2014»). Трасса протяженностью 640 километров пройдет через крупные города региона — Тольятти, Ульяновск и Казань — и небольшие населенные пункты между ними. Старт из города Тольятти. На гонку заявились и примут участие гонщики из-за рубежа и многих уголков России.

В рамках соревнований 25 января в 12.00 на набережной 6-го квартала Автозаводского района Тольятти состоится фестиваль ездового спорта. Старт первого этапа «Волга Квест-2014» будет дан 26 января в 10.00 с набережной.

В экспедиции принимают участие 15 каюров, 100 собак, и она станет знаменательным и ярким событием для жителей региона. Будь вместе с нами!



25-26 января 2014
Фестиваль ездового спорта в Тольятти!
В рамках Международной гонки на собачьих упряжках VOLGA QUEST 2014

Что было



Парк Юрского периода

В Тольятти открылся парк динозавров. Большие фигуры одних из первых обитателей Земли можно увидеть в «Фанни-парке». Динозавры кричат и шевелятся благодаря датчикам движения, которые установлены в кустах. Среди экспонатов травоядный Трицератопс, который весил порядка 12 тонн, а в длину был около 9 метров, Бронтозавр с длинной шеей и хвостом, самый популярный двуногий хищник — Тиранозавр Рекс и другие. Правда, желающим посмотреть на внушающие страх фигуры придется раскошелиться. Взрослый входной билет в парк «Веселый дино» стоит 300 рублей, детский — 150.



Премьера

Во время новогодних праздников в Тольятти прошли съемки короткометражного фильма «Выглядки» по одноименной пьесе тольяттинского драматурга Вадима Леванова (1967 — 2011). Пьеса «Выглядки» относится к раннему периоду творчества автора. И в то же время это одно из самых жестких и шокирующих его произведений. Сюжет: в пустом доме голодные дети ждут маму, но она не приходит и они умирают. Возраст персонажей в произведении 4-5 лет. Бюджет съемок составил порядка 2500 долларов. Примерно столько же потребуется на стадии постпродакшна — монтаж, звук и так далее.



RUSSIAN STARTUP TOUR — 2014



Олеся КРУГЛОВА

20 января в нашем городе стартовала деловая программа Russian Startup Tour — 2014. Она рассчитана на инновационные проекты на стадиях проектирования и начального этапа коммерциализации. В рамках руд-шоу Тольяттинский государственный университет как ведущий градообразующий вуз города встречал одного из экспертов, руководителя Росмолодежи Сергея Юрьевича Белоконева.

Более 6000 участников представят свои проекты авторитетным экспертам в области технологического предпринимательства и венчурного инвестирования. Лучшие из проектов, отмеченные экспертами, будут приглашены для участия в акселерационных и конкурсных программах, минуя отборочный этап.

С приветственными словами выступили представители региональных властей, технопарков, организаторы программы. Также с

презентацией «Быть предпринимателем тяжело, но не опасно» выступил советник президента Фонда «Сколково» по стартапам Пекка-Вильякайен, который пожелал каждому начинающему предпринимателю, да и просто каждому из нас в любой ситуации «учиться на ошибках и успехах друг друга»:

— Успех не зависит от того, где мы находимся. Я рос в деревне и мог бы и дальше спокойно сидеть в своём уютном домике, каждый вечер наблюдая, как садится солнце. Но сегодня я здесь с вами и своим примером хочу доказать, что нет ничего невозможного — главное однажды подняться с места и идти. Идти вперёд и не останавливаться.

После выступления представителей институтов развития, поддержки и финансирования программы — Росмолодежь, Фонд содействия развитию предприятий, Сколково, РВК — начали работу три трека: непосредственно «Презен-



тация проектов» региональных компаний и предпринимателей, «Университеты», во время которых участники пообщались с преподавателями и администрацией институтов науки и технологий, и «мастер-классы» с экспертами и инвесторами.

ТГУ посетил руководитель Федерального агентства по делам молодежи Сергей Юрьевич Белоконев. Ближе к вечеру в зале Учёного совета он пообщался с представителями научно-исследовательской части, участниками форума «Вол-

га», активистами студенческого парламента. Студенты представили свои проекты, которые уже получили или не получили поддержку или с которыми только планируют стартовать на рынке технологий и предпринимательства.

Начинающие предприниматели ждали, что гость каждому из них укажет на ошибки, поможет выбрать направление для продвижения продукта, однако Сергей Юрьевич не спешил раскрывать все секреты удачного проекта и каждый раз напоминал,

что деньги достаются не всем подряд:

— Скажу, чтобы понимание было у каждого из присутствующих — не столько потому, что являюсь представителем молодёжной структуры, сколько сам уже давно интересуюсь темой инноваций. Ко мне каждый день звонят и спрашивают: «Есть что у вас?» Ежедневно принимаю людей с проектами — нечего показать, нечего! Всё это делается не для того, чтобы просто красиво выступить и что-нибудь да получить. Предприниматель должен понимать, что дальше ему придется работать и работать для того, чтобы получить прибыль. В этом идея. Все эти конкурсы нужны во многом лишь для того, чтобы сформировать отношение, даже если особых надежд на проект нет. Поэтому нужно понимать, какой будет результат и для чего он нужен каждому из нас.

Russian Startup Tour — 2014 завершит свою работу 18 апреля в Санкт-Петербурге, побывав в 26 российских городах. Самые перспективные инновационные проекты и решения, наиболее востребованные на высокотехнологичных рынках, будут рекомендованы для встречи с бизнес-ангелами и венчурными фондами, награждены специальными призами от организаторов и партнеров.

Что будет



Страшно, но интересно!

В Тольятти впервые пройдут соревнования по драйтулингу и ледолазанию. Непонятно, что это такое? Тогда 1 февраля тебя ждут в Портпоселке в районе старой водонапорной башни подготовленные трассы для различных видов лазания: бочки, стенка и скорость. К участию приглашаются все желающие, ведь цель соревнований — популяризация ледолазания и драйтулинга в Тольятти и области и обмен опытом.

Получай удовольствие от процесса под присмотром инструкторов и удивляй всех неординарным хобби! Соревнования проводятся в один день по балльной системе. Победителем считается спортсмен, набравший большее количество баллов.



Ladies in Jazz

26 января в 18.00 на сцене Тольяттинской филармонии выступит Анна Бутурлина — принцесса российского джаза, лауреат престижных международных конкурсов «Lady Summertime» и «Jazz Voices», солистка биг-бэнда Игоря Бутмана, участница проекта Анатолия Кролла «Первые леди российского джаза», одна из самых востребованных джазовых певиц России, ставшая первой женщиной, чьё лицо появилось на обложке журнала «Джаз.Ру». Выступление Анны Бутурлиной продолжит проект искромётного пианиста Даниила Крамера «Ladies in Jazz». Даниил Крамер с удовольствием приглашает с собой Анну в гастрольные туры, утверждая: «Это талант необыкновенный!» Давайте проверим?



Зажигательный день

Отмечать конец сессии нужно, а когда он выпадает на День студента, то просто обязательно! И отмечать его нужно весело, всей группой, а еще лучше вместе со всем университетом, поэтому смело присоединяйся к ТГУ! 24 января в 11.45 начнется регистрация участников церемонии награждения, а сразу после этого в 12.00 в актовом зале главного корпуса ТГУ состоится прием ректора в честь лучших студентов. И уже в час дня вы сможете поучаствовать в праздничных гуляньях на площади перед главным корпусом, пообедать на праздничной трапезе и сжечь все негативные воспоминания вместе с чучелом Сессии. Приходи, будет интересно!



Лайфхак

ДЕТСКИЕ ЗАБАВЫ



**Валерия
ВАВИЛИНА**

Декабрь выдался не совсем обычным: тёплым, а временами даже дождливым. Казалось, что зима сказка никогда не наступит, а Новый год мы будем встречать совсем без снега. Но с наступлением 2014 года зима перестала жадничать, и январь радуется нас горами снега и морозами. Отсиживаться дома с горячим чаем и фильмами? Нет, так не пойдет. Мы за активный отдых!

Действительно, Новый год встретили, на Рождество погадали, со старым Новым годом попрощались, с сессией уже практически покончено, а это значит, что впереди у студентов целая неделя отдыха. А, как известно, лучший отдых — это перемена деятельности. Так что не стоит забиваться под одеяло и спать 24 часа в сутки или «зависать» в любимом компьютере. Что вспоминать-то потом будешь? Одногоруппникам что расскажешь? Сюжет очередного сериала? Запасайся хорошим настроением, одевайся



потеплее и вперёд, навстречу морозам и яркому январскому солнцу! Как раз для таких, как ты, существует множество способов весело провести время, в полной мере используя зимние ресурсы.

Вариант №1 — лыжи. Если ты никогда не проявлял к этому виду спорта огромной любви или просто не катался на лыжах со времён школьных уроков физкультуры, то для тебя есть альтернативный вариант. Можно взять лыжи в прокат, например на лыжной базе АВТОВА-За (ул. Маршала Жукова, 39), и для этого необязательно быть его работником, достаточно лишь показать документ, удостоверяющий



личность, заплатить некую сумму, и ты сможешь спокойно покорять маленькие горные вершины рядом в лесу или прокладывать собственную лыжню. Если же ты уверенно стоишь на лыжах и не боишься крутых горных склонов, то советуем отправляться в места посерьезнее. Например, спортивный клуб «Спин-спорт» (Портпосёлок, Комсомольское шоссе, 22), горнолыжный комплекс «СОК Красная Глинка» (Самара, пос. Красная Глинка, 3-й квартал, 36), горнолыжный комплекс «Авальман» (Жигулевск, улица Муравленко, 32). Трассы и снаряжение на любой вкус тебе будут обеспечены. Не говоря уже об отличном времяпрепровождении.

Любишь смотреть фигурное катание по телевизору? В тёплые времена года катаешься на роликах? Да и на коньки вставал не раз? Тогда вариант №2 — коньки в руки и на каток! И даже если ты новичок в этом деле, бояться не стоит. Пришло время учиться. ДС «Волгарь», СК «Кристалл», стадион «Торпедо», ССК им. Степанова и ЛК «Лада Арена» практически ежедневно приглашают тебя на сеансы массовых катаний. Если нет коньков, то не стоит расстраиваться — на всех стадионах работают прокаты. А для любителей всего необычного есть сеансы ночного катания. Например, ДС «Волгарь» каждую пятницу и субботу устраивает настоящую ночной клуб на льду «Kroska Ice» со светомузыкой, отличными диджеями, ведущими и конкурсами.

Не умеешь и не хочешь ничему учиться? Тогда третий вариант как раз для тебя. Берешь друзей (чем больше, тем лучше), санки, ледянки и всё остальное, что тебе может пригодиться, выбираешь самую лучшую высокую горку (а таких у нас в лесу немало) и отправляешься навстречу приключениям. Да, без синяков и шишек ты, скорее всего, не вернешься. Но разве тебя это напугает? Зато сколько эмоций!

И не надо говорить, что ты уже вышел из того возраста, когда такие развлечения доставляют удовольствие, и всё это «детские забавы». Попробуй! Вот увидишь: чем старше становишься, тем больше радости и счастья приносят эти самые «детские забавы».

Вот в чём вопрос

СЛОЖНОСТИ НОВОГО ГОДА



Руслан БЕКТУРГАНОВ

К сожалению, а может быть и к счастью, подошли к концу все ново-новогодние и старо-новогодние праздники. Ёлочные украшения спрятаны в шкаф, весёлые родственники и друзья уже разошлись по домам, а Барсик наконец найден случайно запертым в кладовке. Веселье закончилось, и на смену безмятежным выходным пришли трудовые будни.

Однако заострю своё внимание именно на тридцать первом декабря: гром салютов в небе, прогулки всю ночь, отчасти неадекватная радость, ещё более неадекватные крики на почве этой самой радости и, что самое главное, море подарков и приятных слов. 2013-й был пусть и не самый легкий, но действительно хороший и, надеюсь, продуктивный год. Мне же, в свою очередь, стало интересно, как провела его наша неудержимая молодежь.

Одни отмечали с друзьями, другие — с родителями, третьи —

со своими избранниками и избранницами, четвёртые — так вообще со всеми сразу. Все сошлись на одной простой истине: Новый год важно встретить с теми, кого любишь и ценишь, с самыми родными и близкими людьми. Прогулки на улице в костюмах, выкрики поздравлений с крыши дома, марафон по новогодним фильмам. Нашлись и такие, кто отмечал праздник вообще не в России, а в далёких тёплых странах, но, по их словам, даже туда, пусть всего на один день, добрались знаменитые русские холода. Интересный момент заключает-

ся в том, что, в отличие от общепризнанного мнения «неважно, как отмечаешь, главное — с кем», некоторые из опрошенных заявляли, что для них не менее, а иногда и более важно подготовить само празднование, продумав всё до мелочей, а то, с кем они проведут новогоднюю ночь, можно откинуть на второй план. Оправдывали они это тем, что волшебная атмосфера праздника сама по себе сближает даже совершенно незнакомых людей.

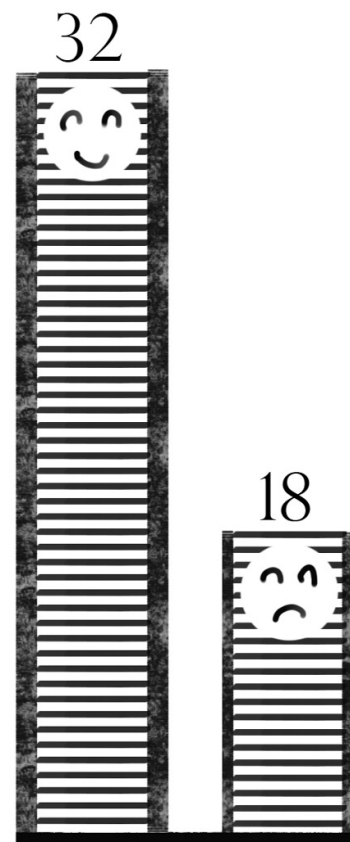
Правда, не все остались довольны празднованием главной ночи года. Омрачали её всевозможные трагедии в жизни людей или их близких: работа, болезнь, неудавшиеся планы и даже просто отсутствие праздничного настроения, что в последние годы является настоящей эпидемией среди молодежи. Эта тема требует глубокого рассмотрения, ведь настроение является основой успешного проведения праздника. Не хотелось бы всё сводить до алгоритмов, но настроение — ни много ни мало — первое звено. Вот только причина подобного до сих пор остается загадкой для большинства тех, кто этим «болен». Ещё одной пробле-

мой для некоторых оказалось празднование с родителями. Объясняется это в большинстве случаев расхождением интересов и взглядов на праздник, огромную роль также играет возраст. Добрая половина тех, кому не понравилось празднование Нового года, отметили, что им было попросту скучно со своими матерями и отцами.

Представленный вам график наглядно показывает, что по итогам опроса из пятидесяти опрошенных большинство оказалось довольно встречаей Нового года, хотя из них шестеро, несмотря на это, решили, что можно было бы всё переиначить и отметить куда веселее.

Для каждого этот праздник индивидуален. Кому-то нравятся шумные компании, безбашенные вечеринки и необдуманные, но запоминающиеся поступки. Для других это сугубо личное и в какой-то мере даже интимное дело, такие предпочитают оставаться наедине со своими любимыми людьми, близкими друзьями в тихой, но по своему весёлой компании. Важно помнить, что новый год будет таким, каким вы его для себя создадите, ничто не придёт само собой,

поэтому стоит приложить немало усилий, дабы всё прошло именно так, как вы задумывали.



Вещь д'ОК

ДОРОГО, ДА МИЛО VS. ДЁШЕВО И СЕРДИТО



Настасья СУЧКОВА

Распродажи делают меня безвольной и усыпляют возможность критически оценивать происходящее. Вот прямо сейчас, пока я пишу этот текст, в фоновом режиме в моем сознании идет размышление о том, ехать ли за очередной рубашкой, пока она стоит в три раза дешевле обычного.

Распродажи — отличный способ купить то, о чём давно мечтал, и то, что очень нужно, по сниженной цене. Но чаще всего распродажи побуждают покупать те вещи, которые совсем не нужны.

У меня четыре штуки джинсов и одни классические брюки. Три пиджака. Пять свитеров. Около десяти рубашек. Ещё есть футболки, майки, блузки, поло, платья, юбки, свитшоты и прочее... Кроме того, я иногда таскаю чужую одежду, что делает мой гардероб как минимум на треть шире. Таким образом, даже если носить по три вещи сразу (брюки, майка, свитер), можно больше двух недель подряд каждый день появляться на улице в новом комплекте. А ещё вещи между

собой допустимо перемешивать. Это я не к тому, что смотрите-ка, какой у меня масштабный гардероб. Нет, бывает и существенно больше. А к тому, что чувство меры меркнет перед низкой ценой, когда ты видишь заветное и издалека заметное «SALE 70%» и мелким шрифтом подпись «до». Ничего, что я многие вещи надевала только раз и хожу всё равно в любимых. Главное, что эта майка черная, а у меня есть только зеленого, сине-



го, белого и кирпичного цветов. Надо брать. В придачу к простым сезонным распродажам с недавних пор я знаю, где можно достать купон со скидкой 15% в отдел H&M. Вся его прелесть в том, что он суммируется с любой другой предложенной магазином скидкой. Эта совокупность халявы просто обязывает вести себя как необеспеченный, вырвавшийся из африканской провинции в европейскую столицу подросток, на которого вдруг свалилось крупное наследство.

Такой подход к покупкам свойствен многим, но редкий покупатель способен внимательно обдумать эту трату. Отдать 500 рублей за вещь — это немного. Но только в том случае, если тебе действительно она нужна. Очевидный, но неиспользуемый способ избавиться от лишних покупок — это составление списков. Точно так же, как мама или бабушка пишут себе про два килограмма муки, сметану 20%-ной жирности и корм для собаки, ты пишешь себе про худи, рубашку из шифона без рукавов и широкий ремень. И не ищи ничего другого. Обдумывая заранее необходимые для приобретения ве-



щи, ты сможешь брать с собой ровно столько денег, сколько может понадобиться для покупки, а не пару тысяч наличными и ещё несколько банковских карт на всякий случай.

Конечно, никто не запрещает делать спонтанные покупки только потому, что вещь очень понравилась или отлично сидит. Шестой свитер не сделает зиму теплее, даже если он появится не только в твоём гардеробе, но и в лукбуках всех мировых брендов сразу. Пятые джинсы не улучшат вид ягод, даже если получится взять их даром.

Мода модой, а деньги из воздуха появляются крайне редко. Шопься с умом и списком покупок. И да, про купон на скидку. За каждый сданный пакет старой одежды отдел H&M дарит каждому покупателю ваучер на 15%-ную скидку на одну любую вещь в чеке. Если что — это секрет.

Словарь

Лукбук (англ. lookbook) — серия фотографий, представляющих оригинальные образы, созданные из дизайнерской одежды и аксессуаров одного или нескольких брендов. Образы демонстрируются преимущественно на моделях, однако иногда они могут быть представлены только одеждой и аксессуарами. Лукбук должен быть выполнен в едином стиле.

Худи (англ. hoodie, от англ. hood — «капюшон») — аналог толстовки из мягкого хлопчатобумажного трикотажа, с капюшоном-аноракотом (имеющим стойку спереди, защищающую от ветра). Характерные элементы — большие накладные карманы спереди и капюшон.

#городговорит

Новый год — новые привилегии и обещания, не так ли? Ты уже начал с понедельника правильно питаться? А делать зарядку с первого числа? Ну или хотя бы выбросил, как, например, жители Италии, в честь нового года из дома, равно как из жизни, весь хлам? Нет? Всё ясно. Дело не в том, что новый год настал неправильно, а в том, что в него ты притащил старого себя.

«Morgen! Morgen! Nur nicht heute! Sprechen immer träge Leute» — часто говорила мне в детстве мама, когда я в очередной раз откладывала выполнение своих дел. В переводе с немецкого эта фраза звучит так: «Завтра! Завтра! Не сегодня. Так лентяи говорят». Это касается всего в принципе. Недоделанных дел, непрочитанных книг, недосмотренных фильмов, недосданных экзаменов, несостоявшихся встреч... Перечислять можно бесконечно. Мы же посто-

янно откладываем что-то на «потом», которое никогда не происходит. Время уходит и не возвращается. Забот не становится меньше.

Конечно, эти буквы на сером газетном листе никогда не станут мотивацией к делу. Не потому, что я пишу неубедительно, а потому, что главный толчок ко всем переменам в жизни — это ты сам. Никто не сможет за тебя встать с дивана и пойти в тренажерный зал, а пора бы уже. Жирок, скоро лето. Никто не закроет за тебя крышку ноутбука и, взамен, не откроет методичку с теорией по не сданному в сессию предмету. Можешь этого не делать и ты сам. Только тогда, когда через некоторое время более мотивированному другу с заметным бицепсом или подруге с красным дипломом окажется с тобой не по пути, не удивляйся.

И если через несколько лет судьба решит вновь свести вас в «Макдональдсе», с какой стороны кассы окажешься ты?

Больше слов ищи под тегом #тольяттиговорит в контакте, твиттере и инстаграме.



КиноCredo

Что смотреть?

С ЛЮБОВЬЮ... К СЕБЕ



Анна
ХОЛОДКОВА

Вокруг всё чаще стали говорить о том, что быть здоровым и худым — это одно и то же и это модно. Но что делать, если у тебя парочка или даже десяток лишних килограммов и под ними прекрасное тело совершенно незаметно? Худеть? Неправильно! Для начала нужно научиться любить себя. Например, как «Толстопузы».

В основе этой доброй комедии лежит незатейливая история о любви к себе. Всё очень просто. Существует специальный летний лагерь «Надежда» для детей с избыточным весом. Основная задача — привести юные тела к идеальным, по мнению общества, стандартам. Но сделать это с детьми, которым нравится, как они выглядят, — невозможно. В лагере, где никто не выделяется из толпы и все похожи друг на друга, толстопузы могут почувствовать себя в своей тарелке. Они быстро приспособились к низкокалорийному меню, хитроумно про-



возя с собой в лагерь килограммы запрещенных продуктов, оригинальности их тайников может позавидовать матерый разведчик. Но в один год все меняется.

У лагеря появляется новый хозяин, отданный всем сердцем, душой и остатками мозга бодибилдингу. В его голове зарождается сумасшедшая идея — превратить нежные складочки маленьких толстячков в железобетонные мускулы. Но разве можно устоять против желовесной толпы? Пухлощекие американские карапузы вновь обрели свою «Надежду» подпортив немало крови Бену Стиллеру. Посмотрев фильм, вы по достоинству оцените их дерзкие проделки.

Однако суть не в этом, главное достоинство фильма в умении на-

помнить нам о важности быть в ладу с самим собой. Мы не так часто говорим себе, что довольны тем, как выглядим. Да чего уж там, большинство не может спокойно стоять у зеркала, обязательно отыщет изъян, да еще и не один. Фильм обязательно стоит посмотреть тем, кто сравнивает себя с супермоделями и постоянно ноет: «Я жирная(ый)!». Поверьте, ребята, 99 процентов из вас до ожирения еще далеко. Но если вы так уверены в собственной отвратительности, может, пора обрести свою «Надежду»?

Искренность детей в этой кинокомедии заставляет стыдиться своих ничтожных комплексов и подумать о том, что любить себя не так уж и сложно. Главное — честно.



Почти полтора года назад в нашем городе, в DVD-hall-зале кинотеатра «Вега-фильм» появился киноклуб «Нужное кино». С тех пор посмотреть так называемый арт-хаус, не попсовое кино, стало гораздо проще.

Например, сейчас, когда киноманы ждут февраля, а вместе с ним и церемонию награждения «Оскар», киноклуб «Нужное кино» кинотеатра «Вега-фильм» представляет долгожданную подборку короткометражных фаворитов Американской киноакадемии, номинированных на «Оскар».

У показа «Oscar Shorts» две программы: короткометражные фильмы и мультфильмы, а это значит, что провести время за просмотром можно не только с друзьями или второй половинкой, но и

вместе с младшими братьями, сёстрами или своими детьми.

Узнать расписание сеансов и цену на билеты можно по телефону автоответчика 21-44-44 или в группе киноклуба в социальной сети «В контакте»: http://vk.com/vega_film_tlt.

Для удовольствия всех студентов города Тольятти кинотеатр «Вега-Фильм» в ТРК «Космос» объявляет войну серым будням и устраивает студенческий день — каждый день. Именно здесь с понедельника по пятницу вас ждут билеты по 50 рублей. Приходи и приводи с собой друзей!

Пожалуй, на время до выхода следующего номера Speech'ka ушла в кино. Как говорится, кто со мной, тот герой.



Белый шум



Женя
БОРОТНИКОВ

Первый альбом Warpaint — «The Fool» — отличное музыкальное сопровождение для меланхолического ковыряния в заветрившемся салате, игры в гляделки с наполовину растаявшим снеговиком, просмотра «Иронии судьбы, или С лёгким паром!» в обратной перематке и прочих постновогодних забав, это понятно. Второй альбом вроде бы к подобным ситуациям тоже может прийти весьма кстати, но есть что-то, отличающее его от предшественника. Вот это отличие и зарождает сомнения относительно Warpaint — ну послушали мы его, и что дальше-то?

Можно, конечно, искать здесь хиты или писать комментарии вроде «Найджел в малине!», но лучше не надо.

После выхода первого сингла «Love is to die», казалось, всё с новым альбомом Warpaint понятно и нас ожидает то же, что и на «The Fool». В итоге всё оказалось не так очевидно.

Группа из Калифорнии не стала куда-то сворачивать, а просто по-

ЖВАЧКА НАОБОРОТ



шла себе дальше по выбранному однажды пути. Куда больше внимания на одноимённом альбоме уделено ритм-секции, из-за чего звучать Warpaint стали менее воздушно и более монотонно. Именно монотонность, граничащую с шаманизмом, и стали развивать Warpaint. А «Love is to Die», звучащая наиболее близко к дебютнику,

теперь выглядит как насмешка: мол, не переживайте, любители меланхолических шлягеров, будет вам чему подпевать. Но штука в том, что подпевать сегодняшним Warpaint — всё равно что подпевать Zomby, например: незачем, не для того эта музыка писалась, такое ощущение. Тут и партии-то не сказать, что запоминающиеся, и это

не упрек группе — это данность, ведь Warpaint, кажется, и не ставили себе такой задачи, скорее даже наоборот. Здесь всё очень неброско, на этом альбоме, и каждая его деталь специально не яркая, чтобы не отвлекать внимание от картины в целом, которая хоть и выполнена буквально в двух-трёх цветах, но очень красива. Это сдержанная красота, и чтобы полюбить её, нужно, наверное, несколько больше времени, тут мало за что зацепиться сразу, чтобы цепная реакция пошла и помогла любовь к одной детали расширить и распространить на все остальные.

Может, для этого тоже нужен трек «Love is to Die», чтобы было на что опереться. Возможно, он помогает как-то чуть поодаль смотреть на Warpaint, смотреть откуда-то из первого альбома, потому что второй — монолитная стена, и если стоять к ней вплотную, ничего не увидишь толком, кроме каких-нибудь небольших трещин на серой плоскости.

Warpaint не пытаются всем понравиться, и это подкупает. Чтобы понять их второй альбом, нужны некоторые усилия (или просто до меня всё так медленно доходит), это как если вначале жевать жвачку пресную, а она чем дальше, тем вкуснее становится, и ты даже не замечаешь, как она из пресной в

клубничную превратилась. Нет в этой группе назойливой яркости, и именно поэтому, мама, это мой любимый girls-band.

Warpaint всех своих сюрпризов не показывает сразу, но уж если показывает, так уж как следует там сюрпризы. Понятно, что это многих может сбить с толку: вроде и меланхолия фирменная на месте, и на периферии маячит фигура пусть не Фрушанте, а Годрича, но что-то не так всё-таки с этим альбомом, хоть и похож он на предыдущий. С Warpaint действительно что-то не так — он другой совсем, на самом деле, он с «The Fool» и не тягается, он просто развивает его идеи, договаривает за него что-то. Warpaint не искали лёгких путей — они продолжили идти по сложному. Дорога вроде та же, по прямой, но пейзажи за окном уже совершенно другие.



ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ

В середине XX века идеалом красоты считалась Мэрилин Монро, в конце века появились такие параметры, как 90-60-90, теперь же в мире моды не ценится ни то ни другое. Промелькнувшая в середине 60-х годов «тростинка» Твигги вновь вернулась к нам в качестве идеала. Нереальные гламурные модели, изрядно похудевшие с помощью фотошопа, стали образцом для подражания и поводом для массовых психозов.

Нервная анорексия — расстройство приёма пищи, или, проще говоря, отсутствие аппетита, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса. По данным Википедии, от этого расстройства страдают в 80 % случаев — девушки в возрасте 12—24 лет. В остальные 20 % в основном входят мужчины и женщины более зрелого возраста.



В последнее время появилось множество «ценителей» анорексичных фигур, что, как несложно догадаться, вызвало волну последователей. В основном пропагандой анорексии занимаются всевозможные интернет-ресурсы: блоги, интернет-дневники, соцсети. Пожалуй, это самая ужасная «мода», которая могла возникнуть. Что именно она из себя представляет на данный момент? Девочки, насмотревшись шикарных фотографий анорексичных моделей, приходят к выводу, что они, то есть сами девочки, — толстые и им срочно нужно сбросить «лишний вес». Начинают с простого — с питьевых диет, когда можно пить все что угодно (бульоны, воду, соки, газировку и т.д.), а заканчивают жестокими голодовками, которые тянутся месяцами и в перспективе могут привести к смерти. Откуда берутся все эти способы? Ответ прост: с тех же интернет-ресурсов. ВКонтакте буквально кишит «пабликами», пропагандирующими анорексию. Ради интереса можете посмотреть.

Здоровый вес человека рассчитать нетрудно — нужно всего лишь из своего роста вычесть число 110. Если вес человека меньше 15-20% от нормы, что уже в принципе является анорексией, то его ещё можно будет спасти. А вот если ещё меньше, то шансов практически не остаётся. При анорексии организм теряет все питательные вещества, начинают выпадать волосы и зубы,

нарушается структура ногтей, прогрессируют нарушения работы пищеварительной системы, возникает бесплодие.

У анорексии есть и обратная сторона — нервная булимия — расстройство приёма пищи, для которого характерно резкое усиление аппетита, наступающее обычно в виде приступа и сопровождаемое чувством мучительного голода. Булимия встречается при некоторых заболеваниях центральной нервной системы и при психических расстройствах. Часто приводит к ожирению.

Булимия в основном развивается из-за неправильного питания, причиной которого могут стать какие-либо стрессовые ситуации. Стресс могут вызвать какие-то негативные эмоции, такие как отторжение обществом, злость, обида или, наоборот, чересчур позитивные эмоции, как, например, продвижение по карьерной лестнице или удача на любовном фронте. Таким образом, люди начинают неограниченно есть. Чтобы не заработать ожирение, они часто прибегают к очищению желудка, вызывают рвоту, пьют слабительные и мочегонные средства и т.д.

Больных булимией распознать сложнее, нежели больных анорексией или ожирением, их вес держится в достаточно хороших пропорциях. Такие пациенты очень нестерпимы в употреблении пищи, алкоголя и лекарств. У больных булимией повышенный риск суицида.

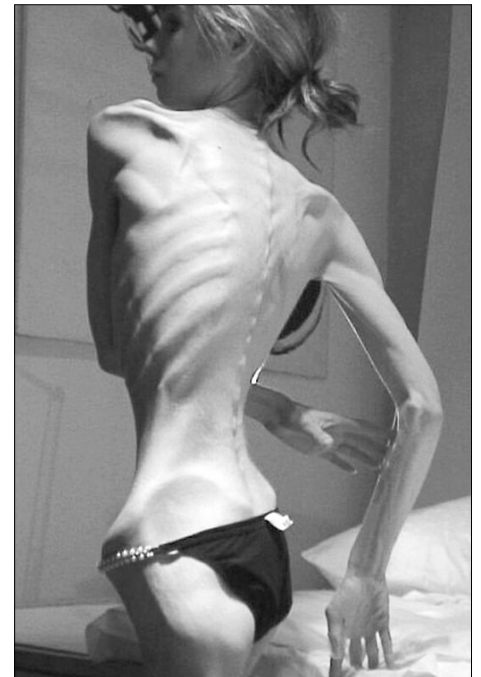
Чтобы читатель понял всю остроту ситуации, о своей проблеме нам рассказал тольяттинец, пожелавший остаться неизвестным:

— Всё началось четыре года назад, то есть в 2009-м. Я всегда был пухлым и на момент достижения мной возраста 16 лет весил уже добрых 96 килограммов. Хотя полнота, в принципе, была естественна для меня: в моей семье худых нет. Родители как-то пытались объяснить, что пора бы и следить за собой, за своим весом, водили меня к эндокринологу. Но, собственно, ничего убедительного я от нее так и не услышал, только страшилки на тему «Не начнёшь худеть — станешь девочкой». На самом деле под этим подразумевалось нарушение баланса тестостерона и эстрогена в моем организме, то есть преобладание женских гормонов.

В 16 лет я окончил школу, поступил в колледж и оказался в одной группе с девушкой, с которой когда-то учился в начальной школе. Она мне очень понравилась. Рассказал ей о своих чувствах, но она ответила, что ничего не выйдет. Я решил сбрасывать вес, подумав, что он тоже всё-таки сыграл свою роль. Поначалу это были простые ограничения, рациональное питание. Потом голод, а затем пошли булимические срывы, которыми я страдаю вот уже три года. Сама булимия — это обжорство. Неконтролируемое чувство голода и поглощение всего, что попадет под руку. Булимия с vomitingom — это процесс булимии с последующим вызыванием рвоты. Я не могу точно сказать, почему так поступаю. Вообще, если я поем, то чувствую себя уже плохо, дискомфортно, как будто бы что-

то не так, как наркоман, у которого ломка. То есть мне обязательно нужно это сделать. С другой стороны, обжорства как такового может и не быть, однако если мне покажется, что меня может «раздуть», то я, опять же, могу вызвать рвоту. Причем в момент приступа я будто бы «отключаюсь», это происходит как в бреду, не поддаётся мне, и только после того, как всё это смывается в канализацию, начинаю приходить в себя и понимать, что сделал. Вообще, моральное состояние после этого очень подавленное, а ещё очень холодно, появляется рассеянность.

На данный момент мой рост 178 см, вес колеблется от 52 до 55 кг, скажем так. Срывы происходят, и очень часто, практически каждый день. Сейчас лечусь, наблюдаюсь у психиатра. Я поначалу рассказал ей о том, что у меня бывают такие срывы, но, видимо, она меня не поняла, сочла, что это случается пару раз в месяц. Однако на следующем приёме, поняв, что это происходит каждый день, да к тому же может доходить до 10 (!) раз в сутки, она настоятельно порекомендовала мне ходить в дневной стационар и диагностировала анорексию. Сейчас я хожу к психотерапевту и пью лекарства. Конечно, чувствую себя не лучшим образом от того, что делаю, понимаю, что это мешает мне жить и отталкивает от меня людей. Порой задумываюсь, как мои родные, близкие люди ещё со мной общаются. Хочу сказать лишь одно: ребята, даже не думайте. Не нужно воспринимать это как забаву, как увлечение и как средство достижения вашей



цели. Если вы считаете, что похудение, сильное похудение изменит вашу жизнь в лучшую сторону — вы ошибаетесь. Ничего не изменится, станет только хуже. Только холод и пустота. Я никогда и никому не пожелаю испытать то, что сейчас сам испытываю... Это серьёзные вещи, а не та ерунда, которую сотни парней и девушек вычитывают в интернете. Это совсем не здорово и не смешно.

Действительно, эта проблема тяжела как в физическом плане, так и в моральном. Человеку с подобным заболеванием требуется поддержка и, конечно же, лечение. Так что не стоит гнаться за этой «больной модой». Это именно тот случай, когда цель не оправдывает средства. Лучше займитесь спортом и начните правильно питаться, тогда не будет проблем ни с фигурой, ни со здоровьем.

Маша ЮНУСОВА



О том, как связаны анорексия и булимия, нам рассказал директор центра семейного благополучия Павел Федорович Фалюшняк:

— Подобные проблемы возникают в основном у не уверенных в себе людей, в частности у молодёжи в возрасте 15-20 лет, когда бывает трудно найти язык со сверстниками. Анорексия чаще бывает у девушек, ведь, как правило, они следят за модой, в которой на данный момент приветствуются худые модели. Будучи уверенной в том, что если она будет худой, то её полюбят, девушка садится на диету. Потеряв какое-то количество килограммов, она понимает, что ничего не изменилось. Друзей, например, не прибавилось, и продолжает худеть. В дальнейшем начнутся проблемы со здоровьем, но и в этот момент она может ничего не понять, на психологическом уровне это всё зайдёт очень далеко. Но ничего не есть она не может, а при постоянных голодовках самую маленькую крошку организм будет откладывать про за-

пас, проще говоря, перерабатывать в жир. В таком случае желудок остается пустым, то есть у человека остается чувство голода. И по той же схеме: кусочек пищи, желудок, переработка в жир, голод. Так продолжается бесконечно. Развивается булимия. И ничего хорошего не будет, если вовремя не обратиться к специалисту.

Эти заболевания зарождаются полностью на психологическом уровне. Прежде всего, чтобы такого не было, человек должен быть уверен в себе, знать, что не в телосложении дело, а в нём самом. Никогда не стоит валивать всё на окружающих, мол, они говорят, что я не так выгляжу, у меня не тот вес и тому подобное. Нужно начать с себя, разобраться в себе. Например, была у меня пациентка, девушка восемнадцати лет, хотела похудеть, чтобы на нее начали обращать внимание парни. Удачно, лишнее сбросила, но через короткое время снова начала набирать вес и пришла ко мне. Оказалось, что за ней начали ухаживать парни, а как себя вести с ними — она не знает. Поработали над этим, разобрались, и всё у неё наладилось.

Очень важно, конечно, то, в каких отношениях с родителями состоит такой человек. Ведь именно родители должны помогать в подобных ситуациях. Или если не могут помочь сами, то нужно отвести своего ребенка к специалисту, который всё объяснит.

Хочу быть как он:



ДЭЙМОН АЛБАРН



Евгений ВОРОТНИКОВ

У нас новая рубрика. Рубрика о моих несбывшихся мечтах. Разговор о людях, стать похожим на которых хочется, но не получится. Однако это не означает, что не нужно даже пытаться: перенимая у них хоть что-то, ты, таким образом, идешь своим путем, стараешься перенять и применить какие-то их качества, и стало быть, сокращаешь разницу между собой и ними, оставаясь при этом собой.

Совсем скоро, 28 апреля, выходит первый сольный альбом Дэймона Албарна «Everyday Robots».

Он мог бы выйти куда раньше: Дэймон ещё 8 лет назад планировал записывать сольник, но в результате тот превратился в проект «The Good, The Bad & The Queen» (хотя название это достаточно условно: так называется единственный альбом группы, сами участники которой утверждают, что названия у коллектива нет). Да и отсутствие у группы названия — лишь одна из многих причин, почему свой первый сольный альбом Албарн выпускает в 46 лет (на прелюде к «Everyday Robots» музыкант дал всем понять, что «Демосгразу», вышедший в 2003-м, не в счёт — эта запись скорее просто сборник различных музыкальных набросков). В числе других причин: Blur, Gorillaz, Rocket Juice & The Moon, саундтрек к опере «Dr. Dee»... Много было групп, много было проектов, снова и снова развешивались плакаты «Албарн и компания», и каждый раз Дэймон эти плакаты если и не срывал собственноручно, то уж заклеивал новыми, не менее громкими.

Ну, с Blur понятно — это группа в её привычном понимании: четверо молодых парней, превратившихся со временем в четверых взрослых дядь, играют вместе, и каждый знает, что от него требуется. Как минимум всегда следом за фамилией «Албарн» всплывала фамилия «Коксон». «Албарн, Коксон и их группа Blur» — так и закрепилось в головах у многих, что уж тут поделаешь. Потом Албарн создал воображаемую группу Gorillaz, а сам словно бы и ни при чём. И на концертах удобно, когда на сцене человек по пятнадцать толпится. В Rocket Juice & The Moon у него и вовсе cameo длиною в одну песню. Мол, ребята, я тут, конечно, но вы лучше на Аллена обратите внимание, Фли послушайте, в конце концов. Или вот



The Good, The Bad & The Queen, там и Пол Симонон из The Clash, между прочим, играет.

В общем, как-то незаметно плакат «Албарн и компания» заменился другим — «Компания и Албарн». Казалось бы, ничего плохого, какая разница, в самом деле. Но было ощущение, особенно если по самым последним проектам Дэймона судить, что саундтреки, сборники разные — это такие путевые заметки, что ли. Знай себе разъезжает добродушный музыкант-космополит, записывает в Африке экзотику какую-то, насчет планов первой и, наверное, всё-таки основной группы Blur темнит и, кажется, всё дальше будет забираться в дебри обмена культурным опытом с коллегами. С надеждами же на то, что удастся послушать работы этого британского музыканта без оговорок и оглядки на то, с кем и где они были сделаны, казалось, можно расстаться на долгие годы.

К счастью, эта теория не подтвердилась: Албарн успел и пообещать новый альбом Blur (если это действительно случится, то он будет первым после воссоединения группы в 2008 году), и представить пару тизеров «Everyday Robots», где большой упор делается на то, что это его первая сольная запись. И отчего-то кажется, что это не подмигивание какое-то, мол, дождался, родные, скоро я буду вам лично класс показывать, — нет, видится в этих словах «first solo album», что альбом этот долгожданный в первую очередь для самого Дэймона Албарна, а не для тех, кто будет этот его слушать.

Личное дело



ЗА СПАСИБО



Анастасия ФЕДОВА

Что самое бесценное в этом мире? Драгоценности? Любовь? Может быть, для кого-то это и так. Но я всё же придерживаюсь мнения, что самым бесценным на сегодняшний день является время. Это самое необходимое и незаменимое для нас. Многие тратят его попусту, не придавая значения уходящим минутам, а я познакомлю вас с человеком, который тратит время на помощь нуждающимся. Знакомьтесь: волонтер Анастасия Шкурина.



Всё началось...

Заниматься волонтерством я начала ещё со школы. Нам с ребятами однажды предложили сходить к ветеранам и просто пообщаться с ними. Мы и пошли. Так всё и началось. В 2011 году предложили поучаствовать в сценке для детей, и мы, не раздумывая, конечно же, поехали в детский дом. Потом я ВКонтакте нашла группы волонтеров и предложила свою помощь. В настоящий момент я являюсь координатором волонтерского движения ПВГУС. У нас есть два направления: рекламно-информационное и благотворительное. Я занимаюсь вторым. Мы создали школу волонтеров в ПВГУС. Там проводим тренинги для начинающих волонтеров. Также активно сотрудничаем с молодежной организацией «Шанс».

Я планирую заниматься этим по жизни, мне не жалко будет тратить время на то, чтобы просто поговорить с пожилыми людьми или посетить детский дом, не жалко отдавать деньги детям или нуждающимся. Вот, например, недавно отдала несколько своих вещей в детский дом.

Случай, который меня потряс!

В 2011 году мы посетили интернат для слабослышащих детей. Приехали туда с волонтерами для того, чтобы провести веселые старты для детей. Там были не только слабослышащие дети, но и дети с ДЦП. На самом деле это трудно — держать их



за руку и вести себя непринужденно, но я справляюсь с этим. Однажды в детском доме к моей подруге подошел мальчик и спросил: «Ты будешь моей мамой?». И что ему ответить? Тяжело смотреть им в глаза и говорить, что ты уходишь. Дети очень привязываются. В интернате есть ещё один мальчик, который не ходит, но у него на лице всегда лучезарная улыбка и счастье. Удивительно, но здоровые люди столько не улыбаются.

Почему нужно быть волонтером?

Я считаю, что это развивает человека духовно, физически и морально. Меняет какие-то ценности в жизни. Ты получишь душевное удовольствие. Попытка не пытка. Попробуй. Попробуй себя в разных ви-

дах волонтерства. Если ты не мусоришь на улице, то ты тоже в какой-то степени волонтер. Летом я была волонтером на выставке Boatshow, выставке яхт-катеров. Сидела на входе и помогала людям по телефону найти нужное место. Волонтеры в основном работают за еду — я так заметила. Всё равно, это развивает человека. Занимаясь волонтерством, я каждый раз открываю для себя что-то новое. Многих ребят это интересует. У меня, например, много друзей волонтеров, у нас с ними хорошие отношения. Можно вместе участвовать в каких-либо форумах. На Западе уже давно пришли к этому. Я испытываю от этого душевное

благополучие. У меня есть мама, папа, есть кот. А у некоторых этого нет, и я просто хочу приехать к ним и поговорить, ведь мне нетрудно это сделать. Конечно же приятно, когда что-то дарят, но это не цель.

О детях

Ребенок — это чистый лист, на котором можно что-то написать, и это останется навсегда. Взрослого человека не переделаешь. Дети так радуются, когда мы с волонтерами к ним приезжаем. Они любят, когда с ними играешь, что-то рассказываешь, чему-то учишь. У нас каждый год проходит акция «Подари детям радость», мы собираем для них шоколадки. Ведь дети просто обожают сладкое. Также они самостоятельно делают деревья из бисера, и мы отвозим их на ярмарку и продаем. Вот скоро повезём детишкам честно заработанные деньги.

О пожилых людях

Пожилые люди радуются, когда с ними разговаривают. Общество воспринимает пожилых как-то не очень дружелюбно, но они очень интересные люди. Старикам любят поговорить. Любят рассказывать про свою молодость. Но не стоит их спрашивать про войну. И они очень скромные. На 9 Мая мы с волонтерами дарим им гвоздики, они искренне радуются. Дети похожи со стариками, и те и другие искренние.

«Не говорите о том, что у вас нет времени. Времени у вас ровно столько же, сколько его было у Микеланджело, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Пастера, Хелен Келлер, Альберта Эйнштейна» — так сказал однажды Джексон Браун, и он, несомненно, прав. Вместо того чтобы «прожигать» свое время в социальных сетях или сидя перед телевизором, задумайся о том, что ты можешь помочь нуждающимся. Действуй!

Если ты хочешь попробовать быть волонтером, то вступай в группу http://vk.com/volunteer_rvgus и сможешь познакомиться с Анастасией лично.

Учредитель — ТГУ

Редактор Анна Владимировна Холодкова

Дизайн, верстка Елена Симанькина

Корректор Лариса Николаева

Над номером работали: Олеся Круглова, Валерия Вавилина, Настасья Сучкова

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

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

СРЁСЧКА

Адрес редакции: 445667, г. Тольятти, ул. Ушакова, 57, 3-910, т. 53-95-95.
www.tltsu.ru, e-mail: gz.spechka@gmail.com
Подписано в печать по графику и фактически в 19.38 22.01.2014.

6+

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