



_Горячая тема

_Speech

ДО ЧЕГО МОДА ДОШЛА! И КАК ОНА ТОЛЬКО ДОШЛА?



Всё о попытках начать жизнь с Нового года

Олеся
КРУГЛОВА

Забегая
вперёд, сообщу,
что попытка не увенчалась
успехом, а значит, очередной

спич будет вновь посвящён разбору полётов.

Но сначала о приятном. Давно уже не доводилось первые дни нового года отмечать спокойно. И этот год преподнёс свои первые дни моей лени буквально на блюдечке. Долгожданные каникулы — просмотр фильмов и сериалов, много еды и новых килограммов соответственно, походы по любимым гостям и, наоборот, приёмы... Давно-давно не было так спокойно!

Так же спокойно было и 9 января — в первый рабочий послепраздничный день страны. До определённого момента. Момента, когда план «Начать всё с чистого листа» постепенно начал теряться среди будничных часов, минут, секунд... В общем, это история о том, что и на пике своего восторга от жизни может случиться страшное — тебе захочется её менять вообще в другую сторону. Так случилось и со мной: несмотря на грандиозное появление 9 января в хорошем настроении, жизнь всё равно указала на недостатки, с которыми нужно что-то решать. Чем я и займусь в ближайшее время.

А пока — вот вам небольшие наставления по теме: если вдруг вы захотите начать меняться в «стильном смысле», советуем обращаться не ко всем подряд трендовым веяниям, а лишь к тем, которые действительно вам по душе.

Будьте всегда самими собой — это самая «стильная штука» в вашем арсенале!

gz.speechka@gmail.com

_Фишки

**Быть поэтом**

Андрей Кабилов, вдохновлённый и увлечённый творчеством Сергея Есенина, создаёт свою есенинскую программу «Быть поэтом». История программы уходит в 2004 год. А что сейчас? Об этом на **2 стр.**

**Творить вместе**

Один из наших корреспондентов решил побывать в мире абстракции, где каждый шаг художника — уже большой эксперимент. Оживлённые дискуссии и неожиданные ассоциации — всё это на одной из выставок ТХМ. Подробнее на **3 стр.**

**«Ты типа модник?»**

Не то чтобы следим за модой и неуклонно подчиняемся. Мы просто рассказываем о том, как избежать главной ошибки очередного выхода в свет — измены самому себе. Опасайтесь излишеств вместе с нами. О «модных» новогодних начинаниях на **4 и 5 стр.**

**«Это лишь бизнес»**

В очередной рубрике КиноCredo автор ведёт рассказ о необычной и очень смелой картине, главный герой которой работает коллектором. И на работе он — пример трудолюбия, но не это удерживает внимание зрителя... Об этом на **6 стр.**

**(За)границами**

Что ты за человек, если никогда не мечтал? Этот человек, скажем, с детства мечтал стать путешественником и не изменил себе. Историю о том, как наш герой, Вадим Кан, объехал уже полмира и что видел на своём пути, читайте на **7 и 8 стр.**

Что было

В ТГУ побывали роботы

10 декабря в ТГУ прошёл ежегодный открытый конкурс по робототехнике среди непрофессионалов «Роботека». Участниками стали более 70 учащихся 15 образовательных учреждений Жигулёвска, Самары и Тольятти. Сразиться в «битве роботов» пришла и тольяттинская семейная команда.

Конкурс проводился по семи номинациям, в которых участники презентовали своих друзей-роботов. На этапе «Траектория» роботы старались как можно быстрее пройти по указанному маршруту, при этом не заблудившись, а в «Интеллектуальном сумо» вытолкнуть своего робо-соперника за пределы игрового поля в течение заданного времени.

Посоревновались между собой и изобретатели роботов: они продемонстрировали полёт своей фантазии и предложили вполне конкретные и достаточно незаурядные инженерные и конструкторские навыки.

В «Творческом конкурсе» школьники представили модели манипулятора, управляемого по заданной программе с применением не только электродвигателей, но и пневматических систем, модели автоматизированных транспортных систем, реагирующих на приближение препятствий и сигналы светофора, были даже роботы-помощники ветеринаров и модели планетарных вездеходов-разведчиков.

Не все, конечно, стали победителями и призёрами, но побеждённых точно не было. Конкурс получился по-настоящему спортивным, где был азарт и желание дальше творить и использовать свой шанс на победу в следующем году.

Победители и призёры получили дипломы и ценные призы:

гимназия № 1 (г. Самара), гимназия № 39, гимназия № 77, лицей № 6, лицей № 51, школа № 16 (г. Жигулёвск), школа № 70, школа № 75, школа № 88, школа № 91, школа № 93, МБОУ ДО «Родник», МБОУ ДО «Планета», семейная команда «Л.И.К».



Соревнование юных лингвистов

15 декабря в Тольяттинском государственном университете 75 старшеклассников из 15 школ города приняли участие в олимпиаде по английскому языку «Юный лингвист».

Кафедра теории и методики преподавания иностранных языков и культур ТГУ с помощью олимпиады стимулирует у школьников желание заниматься учебно-познавательной и учебно-исследовательской деятельностью, формирует у участников мотивы к дополнительному изучению иностранного языка (английского), развивает творческие способности, создает необходимые условия для поддержки одарённых детей.

По традиции олимпиада проходила в два этапа. Первый тур и три задания — аудирование (10 вопросов-заданий); лексико-грамматический тест (35 вопросов-заданий); текст на чтение (10 вопросов-заданий). Второй тур — «Говорение».

Организаторы отметили, что учащиеся, как и всегда, продемонстрировали высокий уровень владения английским языком, однако победителями стали не все:

- I место — Алена Трескова (МБУ школа №79, 10 класс)
- II место — Анастасия Козлова (МБУ лицей №76, 11 класс)
- II место — Анжелика Силкина (МБУ гимназия №39, 11 класс)
- III место — Михаил Цукерман (МБОУ гимназия №9, 10 класс)
- III место — Владимир Григоров (МБУ гимназия №48, 11 класс).



БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ

..Казаться улыбчивым и простым — самое высшее в мире искусство.

Сергей Есенин

В декабре зажечь наши «замёрзшие» сердца отважился тольяттинский артист и композитор Андрей Кабилов. В art-баре «Кирпич» он представил зрителям свою авторскую программу «Быть поэтом» на стихи Сергея Есенина.

Быть поэтом — это значит то же, Если правды жизни не нарушить, Рубцевать себя по нежной коже, Кровью чувств ласкать чужие души.

Эти строчки были написаны поэтом в августе 1925 года. С их помощью Андрею Кабилову с первых секунд удалось передать основную идею есенинского творчества. На сцене пела душа поэта в унисон с душой композитора. Всё было гармонично: стихи, музыка, артист на сцене. На мгновение мне показалось, что сам Есенин сошёл со страниц своих книг и рассказывает нам до боли понятную каждому историю жизни.

Кабилов называет Есенина пророком, необычным автором. А необычность заключается в простоте и понятности каждому стихов поэта. Как писал Борис Пастернак: «Чем проще — тем глубже». Как будто не прошло более ста лет, а



вот совсем недавно были написаны эти стихи.

— Большинство современных поэтов пишут в стиле Сергея Есенина, сами того не осознавая, — считает автор программы. — Потому что, один раз прочитав эти стихи, они вдохновляются настолько, что вольно или невольно начинают подражать поэту. Сознание читателя словно схватывает эти рифмы и мелодичный ритм и размер, и человек становится поэтом.

Вот и Андрей Кабилов, вдохновлённый и увлечённый творчеством Сергея Есенина, создаёт свою есенинскую программу «Быть поэтом». История программы уходит в 2004 год. Тогда он впервые выступил с ней в школах города Тольятти. А сейчас вернулся к теме, чтобы сделать её более современной и найти для неё нового зрителя.

— Моя главная задача теперь состоит не только в том, чтобы заинтересовать творчеством Есенина, но и с помощью его творений побудить других к полезному досугу: чтению, самостоятельному творчеству. Сегодня люди так мало имеют этого в жизни.

Каждую песню я слушала и чувствовала, как мурашки бегут по телу. Трогательно звучало «Гой ты, Русь, моя родная», трагично — «Чёрный человек». Автор как будто вёл нас по жизни Есенина, начиная в лёгком, беззаботном ритме и заканчивая тяжёлыми, болезненными аккордами. Музыка Кабилова незаметно подкрадывалась к слушателю, проникала внутрь и там жила и учиняла такое раздолье, что душа бушевала и шла вразнос.

— Есть такая формула у Станиславского: «Актёр должен быть, а не казаться», напомнил Андрей Кабилов. — «Быть» — главная задача человека. Если ты поэт, то будь им. Надо быть тем, кто ты есть — и всё. Это просто.

После концерта я поняла про себя: не хочу казаться улыбчивым и простым человеком, хочу быть им...

Карина АСРИЯН

Что будет

«Послушайте!»

10 февраля в 19.00 на сцене Тольяттинской филармонии вы сможете увидеть: моноспектакль по произведениям А. Ахматовой, Д. Самойлова, А. Пушкина, О. Мандельштама, А. Вертинского, Б. Окуджавы, Н. Коржавина, И. Бродского, П. Когана, Л. Мартынова, В. Левина в исполнении народной артистки России, актрисы Государственного академического театра им. Е. Вахтангова Юлии РУТБЕРГ. Главная идея этого уникального проекта — Актёр и Поэтический текст в проявлении самых разнообразных связей: личных, творческих, биографических. Комментарий актёра не менее важен, чем непосредственное исполнение. Это своего рода размышления вслух. В программе будут звучать поэтические произведения, которые живут во времени и вне времени, и независимо от того, какая эпоха на дворе, они всегда открываются по-новому.

Юлия Рутберг — сегодня одна из самых популярных и востребованных актрис театра и кино. Актриса театра им. Е. Вахтангова, лауреат российских театральных премий «Чайка» и «Хрустальная Турандот» — её имя в афише для посвящённого зрителя — своеобразный гарант качества. Особый шарм, замечательное чувство юмора, природный магнетизм и выразительный низкий голос — лишь несколько качеств, за которые зрители любят её...

Кроме того, Юлия умеет в обычных житейских ситуациях увидеть тонкие нюансы, которые на сцене или съёмочной площадке становятся теми самыми красками, что делают персонаж ярким и узнаваемым.

Подробнее на filartman.ru или по телефону 222-600.

Реклама.

Возрастное ограничение: 12+.



Что было



Наука — занимательная штука

15 декабря в Тольяттинском государственном университете прошли «Научные бои». Это уникальная форма научно-популярных лекций, в которой студенты и исследователи из разных областей знания рассказывают о своих проектах в простой и понятной форме.

Научные сражения организовал отдел координации проектов Управления инновационного развития ТГУ. В этом году было отобрано восемь участников, работы которых жюри посчитало самыми интересными, в том числе и по форме подачи материала.

Члены жюри выбрали сразу двух победителей — Артёма Залалетдинова и дуэт Марии Куликовой и Марии Стародубцевой (они же получили приз зрительских симпатий). Профком студентов и аспирантов ТГУ наградил Викторю Макарову за оригинальное объяснение научной темы.



Выставка «Кумиры миллионов»

В музее ТГУ открылась выставка «Кумиры миллионов», посвящённая Году российского кино.

В экспозиции — коллекция открыток с портретами любимых киноактёров и киноаппаратура 1950 — 1970 гг. Дополняет выставку видеоряд с фильмами, где играют звезда российского немого кино Вера Холодная и всемирно известный Чарли Чаплин.

Материалы предоставлены экомузеем «Наследие», музеем ТГУ и сотрудниками Тольяттинского госуниверситета.

Выставка будет работать до 28 февраля 2017 года.

ПОБУЖДЕНИЕ К СОТВОРЧЕСТВУ

«Твои руки были холодными в прошлом марте» — под таким названием в отделе современного искусства ТХМ прошла выставка абстракционистов.

— Нам хотелось, чтобы, произнося это название, у людей возникали свои какие-то ассоциации. Таким образом, включается абстрактное образное мышление человека, рождаются ощущения, возникают эмоции и чувства, — так объяснила название выставки руководитель отдела современного искусства Тольяттинского художественного музея Александра Щербина.

Стоило перешагнуть порог музея, как мне вручили картонный кружок чёрного цвета и попросили его приклеить куда-нибудь на стену с надписью «Большая абстракция». Так начиналось путешествие в абстрактный мир у всех, кто решился сюда прийти.



Меня ждали залы, где, кроме картин на стенах, чёрной краской были прописаны изречения, которыми вдохновлялись художники. «Каждый цвет живёт своей таинственной жизнью», — наверное, подумала я и прищурила глаза, чтобы уловить эту тайну. «Цвет — это клавиши, глаз — молоточек, душа — многострунный рояль» — и у меня развернулись струны моей души. Действительно вдохновляет.

Интересная работа «Случайные неслучайные метаморфозы» была представлена самарской художницей Ириной Севастьяновой. Она была выполнена в виде коллажа.

— Абстракция для меня в первую очередь — это цвет и форма, — объяснила Ирина. — Я взяла за основу форму рельефов художника Ханса Арпа, но выполнила их в своей интерпретации. Это был экспе-

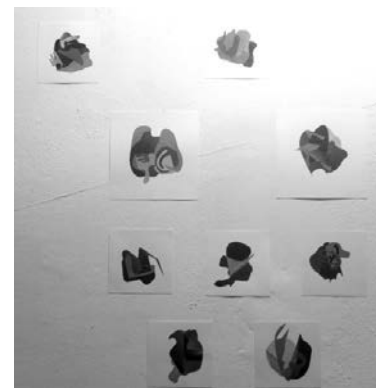
римент: я брала цветные листы, которые мне приглянулись, и вырезала формы с закрытыми глазами. Полученные вырезки между собой скомбинировала. Но когда стала их склеивать, что-то опять поменялось. Отсюда и название работы «Случайные неслучайные метаморфозы».

Оживлённая дискуссия возникла у посетителей выставки по поводу серии фотографий «Наблюдения, сделанные во время прогулки с сыном» тольяттинской художницы Марии Лазаревой.

Как объясняла Мария, она хотела показать необычные формы балконных ограждений. Люди старались сделать их изящными. Но не все увидели в коллаже то, что хотела показать художница. Решётки, оказываются, могут вызывать не самые приятные ассоци-

ции, если осознавать, что людям приходится прятаться и защищаться, ограждая себя.

Следующая комната, освещённая неоновым светом, создавала атмосферу умиротворения и покоя, подкупала уютом и загадочностью. Здесь находилась одна из самых странных, на мой взгляд, ра-



бот — «Лучизм в стакане воды» анонимных художников арт-группы Кирка. Предисловием к ней была цитата русского художника Михаила Ларионова: «Это почти то же са-

мое, что мираж, возникающий в раскалённом воздухе пустыни, рисующий в небе отдалённые города, озёра, оазисы, — лучизм стирает те границы, которые существуют между картинной плоскостью и натурой». Свет, исходящий от проектора, пропускаться сквозь несколько слоёв полиэтилена и создавал ощущение лучизма.

— Такое явление можно показать с помощью обыденных предметов. Например, это может быть стакан с водой, через который проходит свет. Живой лучизм может возникнуть на обычной поверхности обеденного стола, — примерно так комментировали создатели их произведение.

Абстракционисты предложили зрителям своё понимание мира, побуждая к сотворчеству. А под занавес нам сделали музыкальный подарок от дуэта «Эмпатия» с их прекрасной скрипкой и звонкой гитарой. Ассоциации продолжались...

Валерия УСОЛЬЦЕВА



Что будет

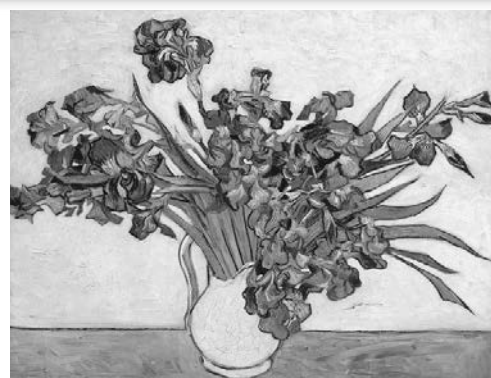


«Ван Гог. Симфония цвета»

С 22 февраля по 19 марта 2017 года в Тольяттинском художественном музее будет проходить выставка репродукций в технике жикле «Ван Гог. Симфония цвета».

На волне незатихающего интереса к творчеству и личности художника, который мы наблюдаем во всём мире, жители Тольятти получат возможность детально и подробно изучить более 70 репродукций уже полюбившихся картин, узнать историю жизни художника, поучаствовать в творческих мастер-классах и приобрести репродукции понравившихся работ.

Винсент Ван Гог — нидерландский художник-постимпрессионист и, бесспорно, один из самых известных художников в мире. В 2015 го-



ду отмечалась 125-я годовщина со дня смерти великого художника, но новостная лента по сей день продолжает дышать его творчеством. За свою недолгую и сложную творческую жизнь он создал более 2000 произведений искусства, включая 930 картин, 1100 рисунков и эскизов.

При жизни за существенную сумму была продана только одна его работа — «Красные виноградники в Арле». Большую часть своей жизни художник прожил в бедности. Однако сейчас работы Ван Гога являются одними из первых в списке самых дорогих картин, согласно оценкам с аукционов и частных продаж. Например, его известная картина «Ирисы» была продана более чем 100 миллионов долларов.

В ходе выставки каждый желающий сможет принять участие в мастер-классе «Рисуем картину Ван Гога». Занятие проводит профессиональный художник с опытом преподавания живописи. Узнать подробности, уточнить расписание мастер-классов и записаться на них, а также забронировать и приобрести билеты на выставку можно на сайте проекта — www.vystavkavangoga.ru.



САМОЕ ХАЙПОВОЕ

На улице холодно, однако вы всё равно будете встречать «подростков на стиле», только уже не в своём квартале на лавках, а в местах поХАЙПовее: в таймкафе, например, или на топовых выставках Тольятти. И так, что же у нас предлагается стильного?



Городские «топ-ребята» решили собраться на выставке фотографий, чтобы себя показать и на других посмотреть. Выглядело это так, будто четыре школьные параллели пришли на акцию в KFC: с вас 139 рублей за фрешер, картошку, мохито. Только мохито на фуршет не поставили, а посему сто+ подростков вынуждены были наслаждаться соком.

Фотографий было много: яркие, тусклые и стильные. Подростки умеют делать «годные» фотокарточки, когда постараются. Облажаться на первой выставке уж очень не хотелось, поэтому каждому фотографу дали слово поблагодарить за участие всех его родных и близких, а организатор настолько быстро влился в «банду» молодых и стильных, что бесконечное «спасибо» и он заслужил (воспитанная молодёжь не может не радовать).

Рассуждения по стилю выскажем просто и быстро, а то «зачем нам эта экскурсия, мы сами что ли не посмотрим?» Первое: сливаться с массой — не модно! Хотя и было 80% ребят в кроссовках, но они аб-

ка, и соответствовать заявленному образу. А снимки с кроссовками вообще стали зарождением новой рубрики: «Найди в толпе модель по ногам, а не по лицу». Со стороны участников подсказка в виде тех же кроссовок была очень кстати.

Третье: диктуйте моду сами и делайте что нравится! Если ты сторонник стиля 90-х — оставайся им, если за современную моду — тебе не стоит идти сжигать надетые на тебе вещи и проситься в первую группу. Сливаться с массой — не классно. Поэтому будь собой, но

Сливаться с массой — не модно!

рванные джинсы, модные кроссовки и свитшот всё-таки стоит купить. Или не покупай. Главное — создавай себя каждый день и радуйся: ты гуру, если смог совместить моду и комфорт.

Ну а на самые волнующие вопросы типа «Чем гордятся местные модники, будет у тебя завтра 100500 подписчиков в инстаграм или ты обойдёшься, свалится на тебя манна небесная в виде славы или ты так и будешь фотографиро-

вать друзей за шоколадки?» — ответами делиться.

солютно разные, вы что? И по стилю, и бренду, и по цене соответственно. А кто-то так вообще в день выставки сходил и представил обновлённый «лук» своим друзьям.

Второе: показывай себя через свой внешний вид! Ни для кого не секрет, что скидку на фотосъёмку предложат именно тому, кто с классной причёской, в чистой, а заодно и ярко-модной одежде. Даже если ты на снимке «модель тире чёрное пятно», не стоит пускать слезу. Можно прийти в ярко-чёрном, как это сделала одна девуш-

Самые модные гордятся тем, что у них есть душа и они с ней в ладу, поэтому их зовут фотографироваться, а не они напрашиваются сами. Никто не ждёт, как оказалось, тысячи фолловеров — главное быть любимыми у своего кусочка аудитории. А сладкая слава после выставки может только сниться фотографам, ведь к некоторым даже не подошли поговорить, а зря! На входе про-

Просто чтобы вы были в курсе

ЧТО БУДЕТ МОДНО В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА 2016/2017?

Идеи для образов взяты из коллекций «Осень-Зима 2016/2017» Marc Jacobs, Fendi, Louis Vuitton, Michael Kors, Gucci, Alexander Wang, Celine, Dolce & Gabbana, Chanel, Christian Dior, Burberry, Prada, Emporio Armani, Emilio Pucci, Balmain, Carven, Roberto Cavalli, Valentino, Raf Simons, Maison Margiela

Редактор: Волуйская Мария
Дизайнер: Юлия Осинцева

Социальные сети: /aif.ru, /aif_ru, /aifonline, /aifru

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ aif.ru

Диктуйте моду сами и делайте что нравится!

силы не стесняться и вести себя крайне доброжелательно, или так говорили только журналистам? В любом случае, авторы своих работ и модели остались довольны, а заодно сделали много фотографий возле зеркал Бит.com'a, и селфи, селфи, селфи. Будьте топовыми!

Дарья ОПЛЕТМАН

Показывай себя через свой внешний вид!



БАРХАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: КАК НЕ ПОПАСТЬ ВПРОСАК В КРАСИВОМ

Бархат становится лидером по покупаемости у модниц в 2016-2017 году. Подтверждение этому и витрины магазинов. Бутики активно выставляют платья, брюки и другие изделия из этой ткани на обозрение тем, кто жаждет покупок. Особенно это было заметно в предновогодних витринах, ведь бархат просто создан для роскошных вечерних выходов. Но есть проблема: как не допустить модного провала, облюбовав эту своенравную ткань? Поучимся на «стильных» ошибках звездного олимпа.

Промах № 1. Бархат полнит!

Он не только не скроет объёмы, но и запросто приумножит сантиметры вашей талии, которые обычно норовят спрятать, а не обнажить. Велюр имеет ворс и свойство поблёскивать и переливаться, поэтому рельеф фигуры становится заметным и фактурным. Если девушка не уверена в своей фигуре и формах, ей следует оставить этот наряд на витрине в магазине. Однако можно не совершить стильную ошибку, если выбрать неприталенный и недрапированный вариант.



Промах № 3. Бархат может создавать образ дешёвой одежды!

Роскошная, богатая ткань, как это ни странно, может создать впечатление дешёвого китча. Особенно удешевит образ принт и излишнее декорирование. Образец ужасного непопадания в цель по этим двум направлениям наблюдается в наряде Зои Кравитц. Бледно-зелёное с белым отблеском платье выглядит дешёво. Возника-

ет впечатление, что оно изготовлено из висевшей на окне грузной выцветшей шторы. Не нужно надевать на себя всё сразу, что есть у вас в шкафу. С нарядами из бархата главное не переборщить. И опять же не забывайте о цвете!

Промах № 4. Бархат может рассмешить всех вокруг!

Он имеет сходство с шёрсткой плюшевой игрушки, поэтому выглядеть забавно в таком мягком наряде не составит труда. Но не для забавы и ради насмешек леди выбирают вечерние образы. Стоит избегать слишком замысловатого и крупного оформления. Взять, к примеру, супербантик Риты Оры. Здесь, кстати, собраны и другие погрешности создания образа: и подбор цвета, и крой очень рискован.

Также не одну стильную ошибку сразу допустила и Рианна, надев странные велюровые брюки с принтом леопарда. Складывается впечатление, что она совершила побег с костюмированной вечеринки или просто забыла снять пижамные штаны. Крайне редко велюровые леопардовые, а также тигровые одежды смотрятся адекватно.

Стоит присмотреться к простым, одноцветным вещам и не слишком рисковать, чтобы ваш бархатный наряд остался в памяти как зелёное платье Скарлетт.

Алла КРИВОВА



Вспомните: в кинокартине «Унесённые ветром» главная героиня поражала воображение своими нарядами. Платье, которое в особенности запало в сердце зрителю, — зелёное бархатное.

— Я не считаю, что это лучшая работа в кино или даже самая большая вещь, которая была сделана мною. Но эта кинокартина, естественно, будет жить вечно, как и зелёное платье в том числе, — считает художник по костюмам Уолтер Планкетт.

Бархат, видимо, тоже остался на все времена. Но, к сожалению, эта шикарная ткань может подставить любительниц стиля, сыграв с ними стильную шутку. Отсюда главный вопрос модниц в этом сезоне: как выбрать бархатный образ и быть в тренде, но при этом не оказаться в перечне самых безвкусно одетых гостей вечеринки? Разобраться в этом помогут модные провалы звезд, которые обсуждаются особенно широко.

Промах № 2. Бархат может уродовать фигуру!

Не только девушкам с лишним весом нужно быть аккуратными при выборе бархатного наряда. Стройным тоже стоит придерживаться определённых правил, так как их фигура может быть визуальнo изуродована при неправильной кройке наряда. Для наглядного примера обратимся к фотографии Скарлетт Йоханссон. Её выбор пал на велюровое драпированное мини-платье. В результате возник образ голубого декорированного пуфика. Отсюда и совет: внимательно изучайте себя в зеркале примерочной при ярком освещении. Ткань не должна собираться и складываться в тяжёлые и мешковидные складки. Также важно быть знакомой с цветовой гаммой, ведь цвета способны как увеличивать, так и визуальнo скрадывать сантиметры.





КАК ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ И ПРОСТО ЖИТЬ

Сегодня я подумала, как это хорошо — просто сидеть и слушать хорошую музыку, почти так же хорошо, как ощущать вкус тающего пломбира или ловить дуновение тёплого летнего ветерка. И тогда я сказала себе, что нужно почаще слушать эту группу, и лишь потом я поняла, что уже неделю их песни стоят в моём плейлисте на повторе, но почему-то только сейчас поняла, насколько они хороши. Дело в том, что утром, когда я слушала музыку, моя голова была занята мыслями о том, во сколько нужно выйти, что ещё сделать и какой пиджак мне надеть, а вчера я вообще думала о предстоящем экзамене, а музыка была лишь фоном для моих мыслей.

И вот так всегда: мы всё время думаем, решаем какие-то очень важные вопросы, может быть, как сдать зачёт или что купить в подарок другу, чем позавтракать или на



какой фильм сходить. Без сомнений, это крайне важные вопросы, но мы порой превращаем всю свою жизнь в череду мыслей и решений.

А ведь один из главных принципов в психологии заключается в осознании себя «здесь и сейчас». Многие психологи-практики говорили о том, что работа с клиентами становится эффективнее, если работать «здесь и сейчас». Что же это значит? Это значит сконцентрировать все свои мысли на том, что происходит с тобой в данную секунду, не отвлекаясь на размышления о прошлом или будущем, не

задавая себе вопросы и не планируя свою жизнь. Это значит знать, что ты чувствуешь в данный момент и что ощущаешь. Только в этом случае ты живешь по-настоящему. Слушаешь лекцию, вникая в каждое слово преподавателя, ешь шоколадку, ощущая, как каждый кусочек постепенно тает у тебя во рту, смотришь в окно, отчётливо замечая каждый блик в окне дома напротив и яркость красок своего двора, идёшь по снегу, слыша и чувствуя его хруст под ногами. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Но ты так и не научишься наслаждаться моментом, если не будешь тренироваться. Есть одно упражнение, которое может помочь тебе возвращаться в состояние «здесь и сейчас». Называется оно «Вижу. Слышу. Чувствую». Запомни название и, когда поедешь домой, останови размышления и просто описывай, что ты видишь, что слышишь и что чувствуешь. Естественно, лучше делать это про

лесные ощущения, так и эмоциональные переживания. Выполняя это упражнение, чтобы возвращать себя в настоящий момент, и живи в нём.

На самом деле можно получать удовольствие от любого момента в своей жизни, если погрузиться в него. Например, ты можешь слушать любимую музыку по дороге в университет, замечая изменения в настроении композиции или представляя, о чём мог думать или переживать автор, когда писал этот трек. Между прочим, это ещё и хороший способ релаксации. Когда чувствуешь себя раздавленным или просто уставшим, достаточно закрыть глаза и остановить свои мысли, постараться «услышать» своё тело, почувствовать, как твоя спина опирается на спинку стула, как твои ноги твёрдо стоят на полу, почувствовать, как воздух наполняет твои лёгкие, а потом постепенно выходит из них. Не забывай, что лишь планируя свою жизнь, ты рискуешь пропустить её.

Попробуй жизнь, ощути её на вкус, почувствуй её движение, услышь её звуки, заметь все её краски... На секунду перестань думать и просто живи!

Ирина ТКАЧЕНКО



себя, иначе потом будет сложно объяснить окружающим, что ты в своём уме. Просто описывай, что видишь, если понимаешь, что начинаешь задумываться о причинно-следственных связях того, что ты видишь, останавливайся и начинай заново. Потом опиши, что слышишь и что чувствуешь. Говоря о чувствах, можно описывать как те-



ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО

Напряжённая лента режиссёра и сценариста Андрея Красовского «Коллектор» без лишних слов погружает зрителя в бурный водоворот коллекторской работы...



Укажите мне пальцем на того человека, который был бы рад появлению на пороге своего дома коллекторского агента. Эти люди, приходящие за возвращением долгов, могут испугать намного сильнее, чем неожиданно появившийся в подъезде незнакомец. Вдруг становится очевидным, что ты только тасуешь карты, а жизнь играет в них. Может выйти карт-бланш, а можно потерять всё и даже самого себя. Человек, берущий деньги под проценты, должен понимать, что рано или поздно нужно будет их отдавать. А не отдавши вовремя, придётся услышать ледяную фразу: «Ничего личного, это лишь бизнес». Людям, которые

придут к тебе и произнесут её, неведомы понятия «сострадание», «понимание», «прощение». Они на работе. А финансы и долги всегда идут рука об руку с ложью, кровью и обманом, и поменять этот порядок вещей не представляется возможным.

Герой фильма Артур (Константин Хабенский) — золотой работник, который без помощи кулаков и оружия выбивает из своих клиентов многомиллионные долги. Как? Ну, например, он может перевоплотиться в умершего сына одного из клиентов и убедить его, что тот выжил. Обалдевший от счастья должник легко высылает на счёт восресшего сына требуемую сумму.

— Артур, ну ты скотина, — с восторгом оценивает его работу один из персонажей фильма.

Но прошлое знает, куда бить, чтобы попасть в цель. Артур никогда не задумывался о том, как в дальнейшем складывается судьба его «жертв». Однажды милый женский голос сообщил ему, что в интернете гуляет отвратительный видеоролик с его собственным участием. Теперь ему самому предстояло найти выход из ситуации или погибнуть.

Все люди, с которыми был связан Артур, отвернулись от него. Он начинает понимать, что его легко выкинут на свалку времени, избавятся как от прокажённого. Принципов и кодексов нет, люди такие, какими мир позволяет им быть. Когда дело плохо, они сжирают друг друга. Закон джунглей, господа, выживает сильнейший. Ничего личного.

Для удержания зрителя перед экраном Красовскому совершенно не нужны многомиллионные спецэффекты. Не нужно декораций и массовки. Режиссёру понадобился только один человек на экране с его противоречиями между личностным «я» и миром за рамками собственных чувств. В начале

фильма это хладнокровный кровопийца, в середине — загнанный зверь, в конце... А какая разница, что в конце, если это — конец?

«Коллектор» — это не просто триллер с элементами саспенса, но ещё и сильная, по-настоящему эмоциональная, трогательная история. Константину Хабенскому и Андрею Красовскому удалось снять крепкое, заставляющее задуматься кино. И если вы не возражаете против «камерного» кино и хотите посмотреть психологическую драму о мучениях человека, который привык мучить других, то пропустить «Коллектора» вы просто не можете.

Евгений НИКОНОВ





ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГРАНИЦ

Мир без границ! Границы устанавливаем мы себе сами. Иногда получается, что весь мир остаётся за их пределами. А иногда...

Жажда путешествий и открытий чего-то нового особенно сильно мучает в молодости, когда зачастую финансы поют романсы, поэтому многие задумываются о так называемом бюджетном туризме. Путешествие с небольшими затратами сегодня обеспечивает каучсёрфинг.

Раньше молодые люди использовали понятие «вписка», что означало бесплатно «зависнуть» в дальней поездке у кого-то дома, причём не всегда этот кто-то будет вашим знакомым. Цели «вписок» были разными: от тусовок до действительно необходимости остаться с ночёвкой. Какого-то непременно обязательного сервиса при этом тебе никто не обещал, главное, чтобы было куда прислонить голову. Каучсёрфинг по сути дела — более цивилизованная вписка, при которой можно гарантированно иметь заранее оговорённый спектр услуг. А если ты вовлечён в сообщество и сам принимаешь путешественников, твои шансы получить приглашение возрастают.

Вадим Кан — москвич, решивший приостановить на пару лет свою карьеру в одном из крупных банков, чтобы путешествовать именно таким способом, о чём он и согласился рассказать всем желающим его послушать.

— Как вы узнали о таком виде путешествия?

— Конечно же интернет! Великий русский нейрофизиолог, директор института мозга Наталья Бехтерева считала его величайшим изобретением человечества. Всецело с ней согласен! Несколько лет назад я зарегистрировался на сайте каучсёрфинга. И с тех пор побывал во многих странах почти бесплатно.

В трипе вокруг Европы за 4 месяца было потрачено примерно столько, сколько многие расходуют, покупая недельную путёвку в Египет. Я думаю, что такое могут позволить себе многие.

— Назовите основные принципы каучсёрфинга.

— Каучсёрфинг предполагает исключительно безвозмездную помощь, которая может выражаться в предоставлении жилья хостом (Прим.: Хост — это человек, который размещает у себя приезжих. — **Сленг каучсёрферов**). Также путешественникам можно предложить познавательную культурную программу. Одним словом, это прекрасный способ изучить культуру чужой страны, познакомиться с множеством людей, с которыми в обычной жизни, возможно, ты никогда бы не пересёкся (иногда и слава богу). Круг общения расширяется в геометрической прогрессии.

— Как преодолеваете языковой барьер?



Í àááðááæ àÿ Ø áí ðàÿ

— В основном люди в той или иной мере знают английский. Во всех прочих случаях объясняемся на пальцах с использованием элементов пантомимы. Совет: перед поездкой поиграйте в крокодила.

— Как вы принимаете решение, куда ехать?

— Сейчас я в кругосветном путешествии. Свою кругосветку разделил на три этапа. Вокруг Европы; азиатский с посещением стран ЮВА, Непала с Гималаями, Индии; и Северная и Южная Америка. Разумеется, надо запастись визой, если страна визовая. При выборе страны я помню, что, нельзя объять необъятное, и ориентируюсь на собственные культурологические предпочтения. Я историк по первому высшему, культуролог. Например, Франция мне интереснее, чем Польша, а Китай предпочтительнее, чем Япония. Всё чисто субъективно. До въезда в новую для меня страну я активно штудирую интернет на предмет исторических и культурных достопримечательностей. Составляю их список и отмечаю точки посещения на карте. Кстати о картах. Рекомендую пользоваться отличным приложением MAPS.ME. Это очень удобные оффлайн-карты. Они более детально прорисованы и чаще обновляются, чем Google maps. И ввиду их оффлайновости работают даже там, где Google maps и в целом сервисы Google запрещены (например, Китай, где я сейчас нахожусь).

Культурную программу путешествий могут дополнить и хозяева, вас принимающие. Например, в Тулузе женщина весь день показывала мне город, а вечер мы завершили в чудесном бистро, где я её угощал всевозможными деликатесами.

При разработке маршрута особое внимание уделяю погоде, точнее, погодным сезонным явлениям. Думаю, что никто не хотел бы попасть под палящее солнце и пятидесятиградусную жару или ежедневные проливные дожди. В Азии никому не посоветую очутиться в сезон дождей, хотя и в



Крепость в городке Кань-Сюр-Мер, Франция

этом есть свой шарм. Также для меня важна культурная составляющая страны. Интересует стоимость жизни в той или иной стране (цена на молоко, хлеб и т. д.), средняя скорость интернета, примерная стоимость билета из одной точки страны в другую.

— Вы ездите автостопом?

— Да. Всю Европу я проехал именно так. Люди отзывчивые, поэтому голосовал не более 30 мин. Проблемы при этом не возникают, если мы сами не создадим почву для них. Например, путешествуя по Европе, я прошёл пешком более 1000 км по дороге Святого Иакова (камино франсез и тулузская дорога). Часть камино проходит по горной местности. Несколько раз, чтобы сократить путь, я шёл нагло по хайвею, где ограничение скорости 120 километров. Дважды меня останавливала полиция, но, проверив документы, подбрасывала до ближайшего населённого пункта. Не рекомендую так поступать, так как всё же могут возникнуть проблемы, не говоря уже о том, что это просто опасно.

Также не рекомендую стопить машины, стоя на хайвее или мосту, как делал это я. Точку стопа следует выбирать с таким расчётом, чтобы водителю было удобно остановиться. И вообще соблюдение правил дорожного движения никто не отменял!

— А если договор о проживании сорвался, о чём вы узнали только по приезде на место?

— В своём путешествии я использую не только каучсёрфинг. Если договорённость о проживании срывается в последнюю минуту, то такому хосту пишется отрицательный отзыв. Несколько отрицательных отзывов — и человек вылетает из сообщества. Наряду с каучсёрфингом я часто пользуюсь системой Airbnb. По сути это тот же каучсёрфинг, но платно. Местный житель назначает цену за своё жильё, и сёрфер арендует его целиком или частично.

— Расскажите о каких-то интересных особенностях быта и традициях в тех странах, где вы побывали.

— Вспоминаю Октоберфест в Мюнхене. Шум, музыка, несмет-

ные толпы народа, ожидающего фестиваля. Начинается действие в 12 часов. 12 раз стреляет пушка — и мэр открывает первую бочку пива с возгласом «Открыто!».

Проводятся соревнования на скорость опустошения кружки, открыт блошиный рынок. Для меня было удивительно, что родители приходят на питейное мероприятие с детьми. Для детей организованы всевозможные качели-карусели и продаются сладости.

— Чему-то научились в поездках?

— Научился делать вкуснейшие салаты, так как останавливался во Франции у шеф-повара одного из ресторанов. Из Венгрии привёз рецепт оригинального гуляша. Приезжайте, угощу! Кстати, советую хотя бы по минимуму научиться готовить блюда нашей национальной кухни. Хотя бы что-то простенькое: блины, пельмени, борщ. Когда вы будете останавливаться у кого-то, хозяевам будет приятно отведать заморских блюд.

— Ваши отношения с новыми знакомыми продолжаются после поездки?

— Да, конечно. Например, мы поздравляем друг друга с Рождеством. Я вот учу хоста-китайца русскому языку, причём весьма своеобразно он учится. Открывает учебник русского и по-английски читает то, что написано по-русски. Забавно.

— Как это — читать по-английски то, что написано по-русски? То есть, например, написано в учебнике заяц, а он говорит rabbit?

— Абсолютно верно!

— Где конкретно вы уже были? Каков был маршрут?

— Я побывал более чем в 40 странах. Большую часть посетил за последние 4 года. Украина, Молдавия, Белоруссия, Латвия, Эстония, Литва, Грузия, Румыния, Сербия, Хорватия, Черногория, Босния и Герцеговина, Италия, Испания, Португалия, Франция, Германия, Бельгия, Нидерланды, Греция, Австрия, Куба, Кипр, Чехия, Словакия, Гонконг, Венгрия, Лихтенштейн, Швейцария, Таиланд, Турция, Вьетнам, Сингапур, Китай, Лаос, Камбоджа, Индия, Филиппины, Малайзия, Индонезия...

— Какая страна больше всего понравилась? И что понравилось?

— Нет неинтересных стран. В каждой стране есть что-то особенное. Мне понравилась Куба за её оптимизм и жизнелюбие при ужасающей бедности и разрухе.

Понравился Сингапур. Это просто XXII век какой-то. Симбиоз природы и электроники. Как говорится, всё для человека, и я знаю этого человека: он простой сингапурец. Ли Куан Ю славно потрудились, хотя его реформы и были жёсткими, а подчас и просто жестокими.

Окончание на 8 стр.



ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГРАНИЦ

Окончание.
Начало на 7 стр.

Я люблю Испанию и Португалию. Эти люди мне как-то близки по духу, ментально. По этим странам я прошёл много километров пешком и знаю их глубинку не понаслышке.

— Как вообще такие поездки можно обеспечить финансово, учитывая, что вы сейчас не работаете?

— Ну, можно работать и в дороге. И необязательно это так называемая «удалёнка», которая так любима нашими айтишниками. Можно подрабатывать в разных странах, например в хостелах.

Вот отличный сайт по поиску подобной работы — www.helpx.net.

— Ради чего всё это?

— Всё это ради себя. Исключительно. Вот такой я эгоист. Когда мне задают этот вопрос, а задаёт его каждый первый, я отвечаю, что всё это ради того, чтобы, кроме табличек из Excel, было что вспомнить в 80-90 лет, когда буду лежать на смертном одре. Я с детства хотел стать путешественником и, как, наверное, многие мальчишки, бредил далёкими странами, нехожеными тропами. С течением лет всё это как-то поза-



Швейцария. Базель. 1 августа, праздник объединения швейцарских кантонов. День основания Швейцарской Конфедерации. Я выиграл соломенную шляпу

былось, увяло в памяти. Я стал топтать обычную колею под названием работа-дом-работа. Но всё же иногда червячок сомнения нас-

чёт того, правильно ли я живу, грыз меня. И вот, как говорится, в одно прекрасное утро я проснулся с чётким пониманием, что в жизни

следует что-то изменить, так как с течением лет я много чего достиг, но утратил главное — смысл, ради которого всё это было бы надо.

Пришло понимание того, что я полжизни занимался чёрт знает чем: крутился, деньги зарабатывал, занимался тем, что мне абсолютно неинтересно, но прибыльно. Карман наполнил отчасти, а душа опустошалась в той же мере. Я понял — пора! Пора, пока совсем не умерла душа. Решил исполнить свою мечту. И исполняю!

— А что потом собираетесь делать, после этих двух лет?

— Сложно загадывать. Жизнь стремительно меняется. Лучше спросите меня, какая будет следующая страна, куда я отправлюсь.

— Хорошо. Где ещё желаете побывать? Как планируете осуществить?

— Впереди «открытие Америки», и вторая половина следующего года начнётся с США. Я предполагаю пересечь Штаты от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса, а потом направиться в Латинскую Америку. Давайте поступим по дереву, чтобы трип удался.

— Что посоветуете тем, кто хочет пользоваться каучсёрфингом? Чего нужно остерегаться?

— Советую перед тем, как отправиться в путешествия, самому стать хостом и принять у себя 5-10 сёрферов. Почему? Во-первых, это опыт, во-вторых, люди увидят отзывы о вас как о хосте, и ваш шанс заhostиться у кого-то значительно возрастет. Каучсёрфинга бояться не следует, но рекомендую внимательно читать профайл хоста, чтобы потом не возникло недоразумений.

— А вы принимали гостей у себя?

— Да, опыт был положительный. У меня останавливались девушки из Молдавии, а также путешественники из разных городов России. Я обеспечивал им классические прогулки по Москве с посещением основных достопримечательностей. И готовил дома борщ, от которого пока никто не отказывался. Можно я добавлю два слова от себя?

— Конечно.

— Я ищу попутчицу, чтобы разделить с ней Путь. Ведь по меткому выражению Марка Твена: «Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре — что мало любили и мало путешествовали».

Алла КРИВОВА
Фото Вадима Кана

Welcome to ТГУ



ОХ УЖ ЭТОТ ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ К КОРОНЕ!

Терпение и труд всё перетрут — пожалуй, именно эта поговорка должна повторяться как мантра конкурсантами «Мистер и Мисс ТГУ — 2017» каждый день, чтобы не дать себе расслабиться и не упустить из рук желанный трофей. А терпение — это то, что ребятам понадобится больше всего на этом нелёгком пути к короне.



18 января мне довелось впервые побывать на занятиях по подготовке к финальному этапу еже-

годного конкурса «Мистер и Мисс ТГУ». Сказать, что ребятам придётся выкладываться полностью ради

того, чтобы достойно себя презентовать, — это не сказать ровным счётом ничего. Даже всех вложенных сил может быть недостаточно, чтобы достичь заветной цели.

Первая часть занятия была уделена «разводке» участников на сцене. На первый взгляд это может показаться ерундой — просто выйти и стоять. Но на деле всё гораздо тяжелее. Режиссёр-постановщик конкурса Евгений Иванов расставлял ребят так, как они будут размещены во время награждения, и попутно давал конкурсантам советы.

— Постарайтесь сделать так, чтобы нагрузка была только на одну ногу. Благодаря этому в процессе мероприятия вам будет проще незаметно переносить вес с одной ноги на другую, — говорил Евгений Иванов.

Как ни странно, лучше всего на этом занятии показали себя именно девушки. Несмотря на то что им пришлось стоять на каблуках на протяжении почти четырёх часов, они достойно выдержали урок.

— Ходить на каблуках гораздо легче, чем стоять, — рассказывает одна из участниц конкурса Маргарита Трямкина. — Пока стоишь, чувствуешь, как отнимаются ноги и болят плечи. Хочется пошевелиться, размяться, но нам запрещают даже почесать нос.

Юношам, конечно, не пришлось почти всё занятие стоять на каблуках, но и им было нелегко. «Под конец занятия стоять уже становилось тяжело, — поделился Михаил Степанов. — Уставали ноги, и тяжело постоянно держать плечи расправленными».

А Михаилу Балыкову отстоять всё занятие на сцене очень помогла военная кафедра: «Иначе я просто не смог бы спокойно выстоять всё занятие».

Следующий этап занятия был не легче. Главный режиссёр концертной группы ТГУ Вера Красникова проверяла дикцию конкурсантиков. Самыми проблемными местами в речи участников оказались сочетания букв «ст» в словах «здоровствуйте», «представляю» и «институт». Это одна из самых распро-

странённых проблем у многих людей, а не только у ребят.

— Когда вы разговариваете или что-то читаете, записывайте себя на диктофон, а потом слушайте. Так вы будете слышать ошибки в своей речи и будете знать, над чем работать. А также проговоривайте скороговорки с орехами во рту, — рекомендовала конкурсантам Вера Красникова.

— Это занятие, конечно, не прошло даром. Советы авторитетных наставников Веры Сергеевны и Евгения Иванова заставили всерьёз задуматься о постановке речевых акцентов, артикуляции, — рассказала участница конкурса Екатерина Хрущёва. — Красиво говорить — это всегда важно и очень пригодится не только на конкурсе, но и в жизни.

От себя лишь хочу добавить: несмотря на то что занятия были действительно тяжёлыми, атмосфера в зале царил дружелюбная и спокойная, а наставники смеялись и шутили вместе с ребятами.

Валерия УСОЛЬЦЕВА

Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Редактор Олеся Сергеевна Круглова
Фото Артём Чернявский
Дизайн, вёрстка Елена Симанькина
Корректор Лариса Николаева

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года. Распространяется бесплатно.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несёт.

● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.

● Предпечатная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Арт-Принт».

● Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

Отпечатано в ООО «ППК», 445143, Самарская обл., Ставропольский район, с. Подстёпки, ул. Чапаева, д.148. Тел./факс: (8482) 55-69-38, 55-69-40-3ак.

СПЕЕЧКА

Адрес издателя: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.
Адрес редакции: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-209,
тел. 54-64-06, www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com

12+

Подписано в печать по графику в 15.00 25.01.2017. Подписано в печать фактически в 15.00 25.01.2017.