

СПЕКСИЖА

12+



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

Горячая тема



ОНИ ПЕРЕВЕРНУТ МИР!

ИДЕЯ
Всероссийский студенческий фестиваль
ТГУ
ТОЛЬЯТТИ
4-7
ОКТЯБРЯ
2017

Фишки



Бег ради бега

«Кросс нации» — в этом году стал самым массовым спортивным мероприятием в Тольятти. В нём приняли участие около 14 тысяч человек. Впечатления о забеге на короткие и длинные дистанции — **на 3 стр.**



Первый! Тольяттинский!

16 сентября впервые в Тольятти прошёл Парад российского студенчества. Более 6000 студентов тольяттинских вузов и сузов приняли в нём участие. Вместе с сотней тысяч студентов в 37 городах России они произнесли клятву первокурсника и стали членами студенческого братства — **4-5 стр.**



Мечты и реальность

Что стоит за мечтами о свободе? На какие жертвы готовы люди ради освобождения? Попробуйте ответить на этот вопрос, посмотрев фильм грузинского режиссёра Резо Гигинеишвили «Заложники», — **на 6 стр.**



Без тайн

О мозговых процессах доступно и понятно для всех рассказали научные журналисты Алексей Паевский и Анна Хоружая — **на 7 стр.**



Да будет парк!

В Тольятти в ближайшее время может появиться Итальянский парк. Проект уже разработан и готов к реализации — об этом читайте **на 8 стр.**

Welcome to ТГУ



«Жизнь в ТГУ — не только учёба» — такой вывод смогли сделать абитуриенты и первокурсники Тольяттинского государственного университета 21 сентября во время презентации Центра молодёжного творчества «ДНК». Для себя они открыли целый спектр шансов для реализации творческих способностей.

Выступления для первокурсников подготовили 25 творческих коллективов Центра молодёжного творчества. Концертная программа, открытые уроки, мастер-классы — всё это смогли увидеть и оценить гости. Публика активно участвовала в интерактивах и бурно реагировала на выступления.

— Разнообразие творческих коллективов, представленных на презентации внеучебной деятельности ТГУ, даёт возможность первокурсникам выбрать занятие по душе, — сказала руководитель Центра молодёжного творчества «ДНК» ТГУ Татьяна Мальцева. — Помимо студии любительского музицирования, студии «Барабаны мира», историко-ролевого клуба «Княжичи», спортивного клуба «Арт-Фехтование», спортивного коллектива Foot Show, спортивно-молодёжного коллектива Vio Cube, школы поинга «Крутящий момент» и многих других известных коллективов, были представлены два новых творческих объединения: молодёжный театр «Вокзал» и студия

ТВОРЧЕСКАЯ СТИХИЯ ДНК



эстрадного вокала. Кстати, студией будет руководить выпускница нашего университета Наталья Брит.

Семь танцевальных коллективов представили зрителям танцы на любой «вкус и цвет»: самба и дэнсхолл, хип-хоп, эстрадная и современная хореография. Стоит отметить, что все коллективы проводят свои занятия на базе ТГУ. Абсолютно неважен уровень подготовки, ведь руководители предлагают обучение с нуля и возможность выступить на крупных сту-



денческих мероприятиях, таких как фестиваль студенческих дебютов «Грин-шоу», крупнейший молодёжный творческий фестиваль «Студенческая весна».

— Ближайшие наши планы — набрать новый коллектив девушек и начать подготовку к «Аэробик-шоу», — обрисовали перспективы занятий танцами в коллективе Art.com хореографы Анастасия Янкович и Карина Романова.

Комментарии самих участников презентации — лучший аргумент за участие во внеучебной жизни.

— К нам могут приходиться все желающие. У нас есть ребята, ко-

торые никогда ничего общего не имели с танцами, но тренировки, естественно, дают о себе знать. Нет такого, что новичков не ставят в танец или не уделяют им внимания. Все наравне, — считает участница танцевального коллектива «Ювента-students» Ольга Фагина.

— В этом году будет сделан акцент на обучение с нуля. Наши занятия проходят в старом и новом городе на базе ТГУ. А с новичками мы выступаем на «Грин-шоу» и «Аэробик-шоу», — заметила руководитель сборной ТГУ по хип-хопу Epidemic Beat и студии танцев UnderDance Алёна Андросова.



После зажигательных выступлений творческих коллективов на сцене актового зала впечатлённые первокурсники двинулись к столам для записи, чтобы узнать подробную информацию.

— Презентация прошла отлично, — поделилась впечатлениями студентка 1-го курса гуманитарно-педагогического института (ГумПИ) ТГУ Олеся Коваль. — Самое большое впечатление на меня произвела «Театральная студия ГумПИ».

Позитивно оценила презентацию и первокурсница ГумПИ Анастасия Девяткина: «Всё прошло отлично и ярко. Порадовала сама атмосфера. Честно говоря, только благодаря этой презентации я узнала, что «Барабаны мира» из ТГУ. Очень люблю барабаны, однако сама решила присоединиться к танцорам. Давно хотелось попробовать себя в подобном направлении».

По словам заместителя председателя Совета обучающихся ТГУ Алины Сафроновой, внеучебная деятельность направлена на то, чтобы студенты развивались не только в профессиональном, но и в творческом плане.

— Какая внеучебная жизнь будет в следующие четыре года — зависит только от вас. Мы всегда рады вашим идеям, проектам, талантам. Удачи вам, первокурсники! — напутствовала начальник управления по воспитательной и социальной работе Мария Сахарова.

Пожалуй, главный вывод после презентации: только в творчестве проявляется личность!

Лейла БЕЛОВА



Что было

ВЕЧЕР В КРАСКАХ СТАВРОПОЛЯ-ТОЛЬЯТТИ

20 сентября в Тольяттинском краеведческом музее прошёл «Вечер встречи с живописью Ставрополя-Тольятти».

Событие, посвящённое выставке «Природа и город: контрасты и нюансы взаимодействия», объединило художников, работников музея и жителей города. Уникальную экспозицию из тридцати полотен 1950 — 90-х годов представила заместитель директора по науке Тольяттинского краеведческого

музея, искусствовед Лариса Москвитина. Авторы произведений — тольяттинские, самарские и московские художники Юрий Боско, Сергей и Вера Кондулуковы, Владимир Гремитских, Валерий Бузин и другие.

Фонд «Духовное наследие» и благотворители Вера Владимировна Прокопенко и Надежда Ивановна Мачнева увидели эти работы в фондохранилищах и оценили их исторический контекст. Их нельзя бы-

ло демонстрировать из-за плохого багета, и багет был заменён. В контексте тематики выставки это первый — проблемный — показ, когда мы обращаем внимание человека на то культурное наследие, которое мало оценено. Прошедшая встреча была интересна тем, что на ней присутствовали художники, которые писали эти картины», — рассказала Любовь Черняева, старший научный сотрудник отдела развития и информационных тех-

нологий Тольяттинского краеведческого музея.

Также в рамках вечера состоялась встреча «Живопись как она есть» с известным тольяттинским художником, членом Союза художников России Игорем Пановым. В формате камерной беседы мастер рассказал о своей жизни и творчестве и ответил на вопросы посетителей.

Посетить выставку «Природа и город: контрасты и нюансы взаи-



модействия» в Тольяттинском краеведческом музее можно до 2 октября 2017 года.

Юлия ФЁДОРОВА

Pro sport

16 сентября на стадионе «Торпедо» состоялся традиционный «Кросс нации». Как отметил выпускник ТГУ 2002 года, руководитель управления физической культуры и спорта администрации г.о.Тольятти Александр Герунов, комплекс мероприятий по популяризации здорового образа жизни даёт свои плоды. Это подтверждает и то, что в этом году «Кросс нации» стал беспрецедентным по количеству участников — около 14 тысяч человек вышли на беговую дорожку, среди них 200 студентов опорного Тольяттинского государственного университета (ТГУ).

Ранним утром в субботу не каждый способен встать и пойти на кросс. Чтобы взбодрить всех участников перед забегами, заслуженный мастер спорта РФ по каратэ, мастер спорта РФ по тхэквондо, руководитель управления физической культуры и спорта администрации г.о. Тольятти Александр Герунов провёл разминку для собравшихся на стадионе «Торпедо». Тренировка дала возможность вспомнить урок физкультуры в школе. Пенсионеры, сотрудники крупных тольяттинских предприятий, студенты, школьники и даже VIP-гости отлично справились с поставленной задачей: повороты головы, круговые движения рук, наклоны и приседания — хорошая подготовка перед соревнованиями.

ФИНИШ БЫЛ НЕЧЁТКИМ



Традиционно основная дистанция для массовых забегов, в которых участвуют все желающие, составляет 1000 м. Дошкольники бежали специальную дистанцию — 100 м. Для профессиональных атлетов были организованы личные забеги на дистанции 2, 4, 6 и 8 км. Участие в «Кроссе нации» принимали и спортсмены-инвалиды.

«Кросс нации» — это испытание, в котором каждый может проявить себя. Студентка гуманитарно-педагогического института

(ГумПИ) ТГУ Александра Мироненко поделилась: «Я участвую уже третий год подряд. Мне нравится царящая здесь атмосфера дружбы и одновременно спортивной конкуренции. А ещё я рада, что каждый год на кросс приходят новые люди».

Однако такое масштабное мероприятие не обошлось без казусов. Так, участники отметили отсутствие чёткой финишной прямой. «Где заканчивается дистанция — неясно. Я просто бежал, а куда —

на кросс соберётся столько любителей бега. По данным городской администрации, в этом году количество участников кросса составило около 14 тысяч человек, что в семь раз больше, чем в 2016 году. Видимо, этим и был вызван просчёт при выборе точки финиша.

Но, несмотря на недостатки, «Кросс нации» оставил немало положительных отзывов. По словам студента ГумПИ ТГУ Николая Уланова, «спорт — одна из главных составляющих жизни». Поэтому он готов в любой, даже в выходной день пойти на «Кросс нации».

По итогам массовых забегов победители и призёры не определялись. В личном зачёте награды вручались отдельно среди мужчин и женщин, юношей и девушек. Среди команд ТГУ по числу участников лидировал институт машиностроения (70 человек). И как показывает статистика, этот кросс стал самым массовым в истории ТГУ — в нём приняли участие около 200 студентов университета (для



непонятно», — рассказал студент института финансов, экономики и управления ТГУ Максим Комуржи. Фактически дистанция заканчивалась в арке (вход на главную арену стадиона), но именно там после каждого забега возникала «пробка» из финиширующих. Даже сами организаторы — МБОУ ДОД СДЮСШОР № 3 «Лёгкая атлетика» и управление физической культуры и спорта администрации г.о. Тольятти — не ожидали, что

сравнения: в 2016 году кросс бежали 165 человек, в 2015-м — 80 участников).

Юлия ЗЯБКИНА

Всероссийский день бега «Кросс нации» проводится с 2004 года каждый сентябрь. Это одно из самых массовых и масштабных спортивных мероприятий в России. Прошедший 16 сентября на стадионе «Торпедо» «Кросс нации» стал одиннадцатым в истории Тольятти.



Что будет

С 4 по 7 октября Тольяттинский государственный университет (ТГУ) и город Тольятти познакомятся с начинающими инноваторами нашей страны — финалистами Первого Всероссийского студенческого фестиваля «СТАРТАП» из девяти российских вузов.

В опорном ТГУ будут представлены 24 лучших стартапа различных форматов в области информационных и медиатехнологий: «Мобильное приложение для подготовки к ЕГЭ по математике», «Электронный учебник по истории с дополненной реальностью»,

«СТАРТАП» В МАССЫ

«Зрение 2.0.», «Автофлуоресцентный анализ онкологических патологий» и другие проекты.

Достойным стартапам — достойные призы: возможность привлечения инвестиций от Клуба инвесторов бизнес-школы «Сколково» и приглашение на инвестиционную сессию клуба.

Финалисты «СТАРТАПа» будут не только конкурировать друг с другом. Они посетят мастер-классы от российских продюсе-

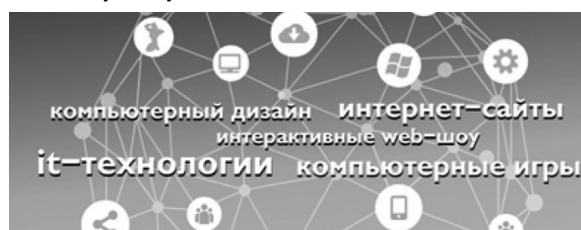
ров, экспертов и представителей бизнес-сферы (все занятия пройдут в ТГУ), проедут по городу Тольятти с обзорной экскурсией и сыграют в интеллектуальную игру по типу игры «ТаБурет-Ка» тольяттинского брейн-клуба. И это только предварительная программа!

Проигравших в этой борьбе не будет, ведь каждый из участников сможет узнать, как презентовать свой проект, чтобы заинтересовать инвесторов, обсудить «плюсы» и «минусы» своих работ с представителями Фонда развития интернет-инициатив и «Сколково»,

а также многими другими экспертами.

Осень в Тольятти ожидается не промозглая и пасмурная, а инновационная и активная!

Организатор мероприятия — Фонд «Академия российского телевидения». Пройдёт фестиваль в рамках Программы развития деятельности студенческих объединений и при поддержке Тольяттинского госуниверситета, Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации.



16 сентября впервые в Тольятти прошёл Парад российского студенчества. Более шести тысяч учащихся городских вузов и ссузов стали участниками этого масштабного всероссийского мероприятия. Организатором парада в Тольятти выступил опорный Тольяттинский государственный университет.

НОВАЯ



Точкой сбора всех участников парада стала Тольяттинская филармония, отсюда по Молодёжному бульвару студенты прошагали до площади Свободы. Во главе многотысячной колонны — студенты Тольяттинского государственного университета, вместе с которыми шёл ректор Михаил Криштал. Под развевающимися флагами своих

И наверняка каждый из них запомнит это событие на всю жизнь.

Парад российского студенчества в 2017 году проходит в нашей стране уже в 16-й раз. Это самое грандиозное в России и в мире посвящение в студенты. По своему размаху оно является уникальным, масштабным и самым значимым молодёжным мероприятием, кото-



Парад российского студенчества в 2017 году проходит в нашей стране уже в 16-й раз. Это самое грандиозное в России и в мире посвящение в студенты. По своему размаху и значимости оно является уникальным, масштабным и самым значимым молодёжным мероприятием, которое объединяет десятки тысяч студентов в разных городах нашей страны. Первый Парад студенчества состоялся в Москве в 2002 году.

рое объединяет десятки тысяч студентов в разных городах нашей страны. Первый Парад студенчества состоялся в Москве в 2002 году. Тольятти присоединился к этой общероссийской акции впервые. Отметим, что студенты Тольяттинского государственного университета (ТГУ) в разные годы принимали участие в Параде российского студенчества, который проходил в Самаре. В этом году ТГУ стал организатором мероприятия непосредственно в Тольятти, объединив более шести тысяч студентов городских вузов и ссузов.

Участников парада на сцене приветствовали руководители высших и среднеспециальных учебных заведений Тольятти. Со словами напутствия к тольяттин-

ким студентам обратились первые лица города — глава г.о. Тольятти Сергей Анташев и председатель Думы г.о. Тольятти Дмитрий Микель. Они поздравили студентов и выразили надежду, что проведение Парада российского студенчества станет для Тольятти традиционным.

Поздравил тольяттинских первокурсников и студентов Михаил Криштал, ректор Тольяттинского государственного университета — организатора Парада российского студенчества в Тольятти.

— По числу собравшихся на парад студентов я вижу, сколько в Тольятти талантливых и замечательной молодёжи, и в очередной раз осознаю, что о нашем городе правильно говорят: Тольятти — город молодых. Вам, молодёжи, проектировать и реализовывать будущее города. Я уверен, что вы лучше нас, прогрессивнее, свободнее, целеустремлённее, энергичнее. Сегодня, вступая во всероссийское студенческое братство, вы берёте на себя ответственность за будущее всей страны. Я уверен,



что оно в надёжных руках. Желаю вам успехов в учёбе, интересной, замечательной, счастливой жизни, — отметил Михаил Криштал.

Единство и братство

Во время парада тольяттинские первокурсники присоединились к телемосту с Москвой и передали привет многотысячной студенческой братии — участникам парада в 37 городах России. В ходе переключки городов в прямом эфире с праздником поздравляли друг друга студенты Екатеринбурга, Самары, Грозного, Севастополя, Москвы, Волгограда, Перми,

Кирова, Казани, Сургута, Иркутска, Нижнего Новгорода, Уфы и других городов. Москва стала связующим звеном студентов всей России, а телемост дал возможность наблюдать, как Парад студенчества проходит во многих городах нашей Родины. Общее число участников Парада российского студенчества в стране составило более 300 тысяч человек — представителей более 350 вузов России.

Кульминацией стало произнесение клятвы первокурсника. Тольяттинские студенты торжественно обещали быть верными единому духу студенческого братства, с достоинством нести звание студентов своей альма-матер, не жалея сил и времени для постижения науки, получения глубоких и всесторонних знаний. «Не каждому предоставляется возможность «посвятиться» в студенты вот так — на всю страну. Спасибо ТГУ и всем организаторам парада за такую



Тольятти присоединился к общероссийской акции впервые. Кстати, студенты Тольяттинского государственного университета (ТГУ) в разные годы принимали участие в Параде российского студенчества, который проходил в Самаре. В этом году ТГУ стал организатором мероприятия непосредственно в Тольятти, объединив более 6 тысяч студентов городских вузов и ссузов.

ТРАДИЦИЯ



Участники Парада российского студенчества в Тольятти:

- Тольяттинский государственный университет;
- Поволжский государственный университет сервиса;
- Волжский университет имени Татищева;
- филиал Самарской государственной гуманитарной академии;
- Поволжский православный институт имени святителя Алексия;
- колледж гуманитарных и социально-педагогических дисциплин имени святителя Алексия;
- Тольяттинский социально-экономический колледж;
- Тольяттинский музыкальный колледж имени Родиона Щедрина;
- Тольяттинский политехнический колледж;
- Тольяттинский электротехнический техникум;
- Тольяттинский индустриально-педагогический колледж;
- колледж технического и художественного образования г. Тольятти;
- Тольяттинский химико-технологический техникум;
- Тольяттинский медицинский колледж;
- Тольяттинский машиностроительный колледж;
- Тольяттинский социально-педагогический колледж;
- колледж сервисных технологий и предпринимательства;
- Тольяттинский экономико-технологический колледж.

возможность», — отметил первокурсник ТГУ Александр Батраков. Торжественность моменту придали исполнение Гимна Российской Федерации Ириной Панчешной, преподавателем отделения «Музыкальное искусство эстрады» Тольяттинского музыкального колледжа им. Р.К. Щедрина.

После окончания официальной части участников и гостей фестиваля ждал праздничный концерт. На сцене выступили танцевальные коллективы и вокальная группа Тольяттинского государственного опорного университета, заслуженный коллектив народного творчества РФ, образцовый ансамбль танца «Счастливое детство» Детского дома культуры (художественный руководитель Марина Морозова); от МБУ гимназия № 39 «Классическая» — вокалистки Майя Платонова, Софья Семизорова (руководи-

тель Светлана Мура) и команда хип-хопа «Фреш»; вокальный ансамбль Тольяттинского социально-экономического колледжа; вокальный ансамбль Тольяттинского музыкального колледжа имени Р.К. Щедрина (руководитель Ирина Панчешная); участница телепроекта «Голос. Дети-4», золотой призёр 16-х молодёжных Дельфийских игр-2017 (Екатеринбург), обладатель Гран-при международных вокальных конкурсов Диана Анкудинова.

Кроме того, партнёры мероприятия и свыше 200 волонтеров постарались организовать досуг студентов и гостей парада. По периметру площади были

расположены интерактивные площадки, где можно было сразиться в настольных играх или шуточных состязаниях, примерить образы киногероев или принять участие в создании российского флага из воздушных шаров. «В это мероприятие вложено очень много сил организаторами и волонтерами. И мы рады, что такое масштабное событие наконец-то состоялось в нашем городе», — поделилась впечатлениями волонтер Парада российского студенчества в Тольятти студентка ТГУ Надежда Бобылёва.

Как точно подметили участники парада, именно так и зарождаются традиции в Тольятти. Молодой студенческий город, надеемся, ещё не раз примет у себя Парад российского студенчества.

Парад российского студенчества организован Советом проректоров по воспитательной работе образовательных организаций высшего образования России и российскими вузами при поддержке Министерства образования и науки РФ и региональных органов исполнительной власти.

Юлия СЕМЁНЫЧЕВА, Ирина ПОПОВА



Чем запомнился Парад российского студенчества? Узнаём из первых уст

Алёна Калякина, студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ (ГумПИ):

— Я получила огромный заряд энергии и море положительных эмоций. Я даже почувствовала себя первокурсницей, несмотря на то что была ею три года назад. Немного жаль, что на своём первом курсе я не могла принять участие в таком параде. Наш университет как организатор парада отлично справился с этой нелёгкой задачей.

Александр Казанцев, студент института машиностроения:

— Я никогда не участвовал в мероприятиях такого масштаба. Моим мотивом стало желание побыть в этой движухе, увидеть всё своими глазами. Я ожидал получить бурю эмоций от парада и получил их в двойном размере. Организаторы постарались сделать максимум, чтобы провести парад без сучка и задоринки. Это у них получилось, учитывая то, что была проведена всего одна репетиция. Во время самого парада я был поражён активностью и жизнерадостностью студентов — они перезнакомились друг с другом, гордо носили символику своих вузов и заряжали своей энергией всех окружающих. Без лишней скромности добавлю, что большая часть первокурсников шла под флагом Тольяттинского госуниверситета. А от института машиностроения в параде было заявлено около 250 первокурсников — это 1/24 от общего числа участников парада в Тольятти.

Дмитрий Рябыкин, гуманитарно-педагогический институт, 1-й курс:

— Парад российского студенчества в Тольятти — это было наше первое, по-настоящему большое мероприятие в университете. Мы почувствовали атмосферу студенчества. Очень здорово, когда ты видишь, что Тольятти полон молодых и активных людей, которые, как и ты, вступают во взрослую жизнь.

Иван Шумилин, Мистер ТГУ-2017:

— Мне хотелось быть причастным к такому крупному и, на мой взгляд, важному для города событию, как Парад российского студенчества. Мне предложили быть ведущим на официальной церемонии, и, честно сказать, это было круто. Во время произношения слов «А теперь мы видим участников парада...» я поднял глаза и был просто поражён тем, сколько участников парада вышли на площадь Свободы. Многие говорят, что Тольятти — город уже не молодой. После увиденного я в корне с этим не согласен!

Тоня Мещерякова, студентка гуманитарно-педагогического института:

— На параде наш курс с гордостью кричал: «ТГУ!». Как оказалось, в нашем университете учатся самые красивые девушки. Честно, немного сомневалась в своём выборе вуза при поступлении, но теперь, спустя три недели обучения, я очень рада, что выбрала Тольяттинский госуниверситет. Мне очень нравится, что как университет, так и медиахолдинг ТГУ «Есть talk» заботится о сплочении студентов

Андрей Власюк, студент гуманитарно-педагогического института:

— Меня удивило, что наш вуз впервые проводит подобное мероприятие. Я ожидал обычного праздника — много людей и скучная программа. Но вопреки ожиданиям получил заряд веселья и позитива на целый год. Организация была просто потрясающая. Хотя была небольшая проблема с автобусами, и лично мне не хватило фуршетного стола.

Анастасия Мироненко, волонтер Парада российского студенчества в Тольятти:

— На параде студенчества я была в качестве волонтера и, можно сказать, была в центре событий. Наблюдала за организацией, построением студентов и праздничным концертом. Парад объединил всех первокурсников Тольятти. Мы увидели, что наш город наполнен активной и амбициозной молодёжью. Это был мой первый парад студенчества, который прошёл на достаточно высоком уровне.

Мария Гуракова, студентка гуманитарно-педагогического института:

— Я по-хорошему завидую первокурсникам, которые смогли окунуться в атмосферу студенчества и ощутили тот кайф, когда ты стал частью большого целого и вместе со всеми идёшь вперёд навстречу своему будущему, счастливому будущему. Тем не менее я очень рада, что, пусть и на втором курсе, смогла принять участие в параде. Надеюсь, что в следующем году нечто подобное повторится.

Подготовил Максим ПАСЕЧНЫЙ

Психолог и Я

Каждый человек задавался вопросом: «Как нужно жить, чтобы успевать ещё больше? И нужно ли?». Как же преодолеть страх того, что человек не сможет прочитать пятнадцать тысяч книг, не успеет подняться на Килиманджаро, потому что у него скоро сессия, и никогда не попробует фуагра, так как борщ из студенческой столовой вкуснее и ближе? Желание покорить весь мир уменьшается с каждым днём. Как не впасть в депрессию и продолжать жить полноценной жизнью?

Представьте, что перед вами огромный торт. Большой-большой, только ваш, тот, о котором вы так долго мечтали. Что вы сделаете в первую очередь? Смахнёте сливки? Отрежете кусочек? Откусите? Отвечайте сразу, первое, что пришло в голову.

А теперь подумайте, на какую вашу мечту или цель вам не хватает времени? Хотите хорошо сдать

«ЗАЙМИТЕСЬ ТОРТОМ!»



сессии? Или, может быть, прочесть том-другой классики XX века? А может, не хватает времени для саморазвития? Делайте то же,

что и с тортом. Большой торт даже при желании не съест в один присест. А вот по кусочкам — вполне возможно.

Так же и с любой задачей или целью. Часто мы не принимаемся за какое-то важное дело лишь потому, что не хотим расстраиваться, чувствовать себя неудачниками или разочаровываться в своей цели. Но цель так и остаётся вдалеке и разочарование всё равно приходит.

Так вот: чтобы перестать откладывать дела, нужно суметь свести к минимуму возможность возникновения неприятных эмоций. Большие важные задачи и цели порой кажутся слишком сложными. С ними можно и не справиться сразу, одним махом. Но вы легко и просто справитесь со сложной задачей, если будете подходить к ней планомерно, «по кусочкам». Главное, чтобы цель всегда оставалась целой в вашем мысленном взоре, а может, и в реальном. Нарисуйте её, сфотографируйте, запишите. А потом только делите на части.

Ведь вы один большой торт режете на кусочки, а не из кусочков собираете целый.

Интересно, что часто получается так, что мы сами делаем цели слишком большими и слишком сложными. В своём восприятии или реально, откладывая всё время реализацию на «потом» и в итоге оказываясь перед огромной задачей, которую нужно решить в короткие сроки. Существует множество разных систем мотивации и планирования, но ни одна из них не будет полезной и рабочей для вас, если вы не любите торты. Важно, чтобы цель была значимой для вас. Даже если вы не хотите делать то, что делаете, и не получаете удовольствия от процесса, вспомните, ради чего вы всё начинали. И продолжайте! Делайте дело, за которое взялись, до самого конца.

**Подготовил
Евгений НИКОНОВ**

КиноGredo

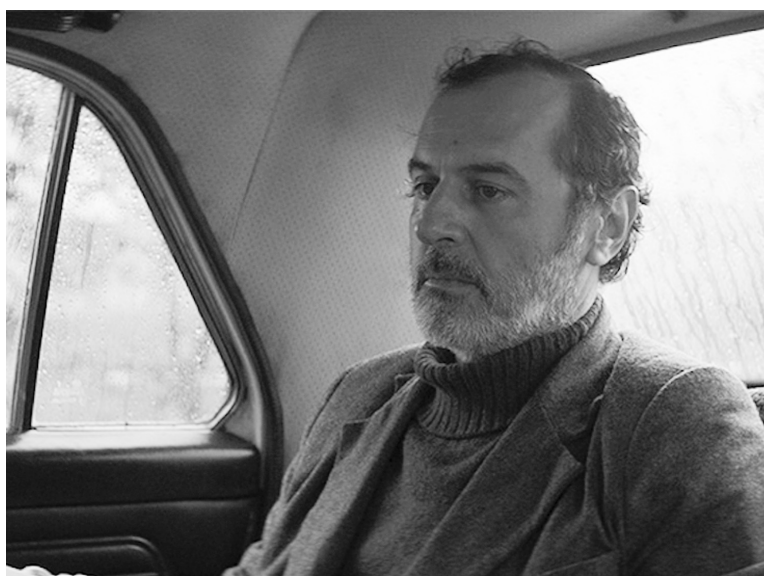
ЛЮДИ, МЕЧТАВШИЕ О СВОБОДЕ

Совсем недавно прошёл Берлинский кинофестиваль, на котором было показано большое количество прекрасных фильмов. Взять, к примеру, фильм «Заложники» грузинского режиссёра Резо Гигинеишвили. Его работа совсем не о попсовом времени и фантастических битвах. Он рассказывает о группе грузинских ребят, мечтающих о свободе. Жизнь в СССР не видится им в будущем красочной. Поэтому они, студенты, решают угнать советский самолёт Ту-134 и улететь навсегда в Турцию. Самый интересный момент фильма заключается в том, что мы сразу знакомимся с ребятами в момент их побега. Каким образом они решились на побег, так и остаётся неизвестным.



Интересно одно обстоятельство: несмотря на то что картину по праву можно назвать грузинской, в её создании приняли небольшое участие Россия и Польша. В съёмочной группе были российский оператор Владислав Опельянец, известный по работе «Ученик», и звукорежиссёр Кирилл

Василенко («9 рота»). Благодаря своему мастерству они создали прекрасное сочетание ностальгии по СССР и настоящего «эффекта присутствия» во время съёмок сцен полёта и побега. Поэтому картина больше напоминает жанр документального кино. И это замечательно точный баланс. Ведь



«Заложники», действие которых разворачивается в 1983-м (эпилог — в 1991-м), говорят и о сегодняшнем дне — том же государственном изоляционизме, на котором строился СССР, и том же мо-

лодёжном нигилизме, который так часто приводит к катастрофе.

Картина Резо Гигинеишвили говорит нам о том, что террористов нельзя оценить адекватно или увидеть в их деятельности какую-либо



кариатуру. На что человек готов ради абсолютной свободы? Нужна ли вообще сегодня свобода? Стоит ли быть бунтовщиком в каменных джунглях и вскоре получить заслуженное наказание или же полностью положиться на судьбу и быть что будет? Режиссёр прекрасно соблюдает образец саспенса, легко переходя от купания в холодной воде и радостных игр на свадьбе к ужасающей динамике перестрелок в самолёте. И кто бы ни говорил, что «Заложники» — это командная работа съёмочной группы, всё-таки большая заслуга здесь самого Резо Гигинеишвили.

Само название фильма «Заложники» говорит не только о конкретных людях. Заложники — это люди, попавшие в жернова истории и не сумевшие из них выбраться. Фильм ещё раз доказывает, что свобода — величайшая потребность, неотъемлемая часть человека, ради которой он пойдёт на любые жертвы.

Евгений НИКОНОВ



Вот в чём вопрос



МОЗГ, КОГДА ОН СПИТ

Один из самых загадочных органов человека — мозг. За последнее столетие учёные всё больше разгадывают его тайны, а новыми фактами в нейронауке с народом делятся научные журналисты.

24 сентября в культурно-досуговом центре «Буревестник» прошли лекции на темы «120 лет исследований мозга — стало ли понятнее?» и «Сонные мифы: комментирует наука». Лекторами выступили научные журналисты из Москвы Александр Певский и Анна Хоружая. Организатор мероприятия — общественное движение «Сообщество молодых учёных». Координатор лектория — Игорь Влащенко, глава наблюдательно-попечительского совета данного общественного движения. Московских журналистов пригласили в Тольятти самарские партнёры тольяттинского лектория — лекторий «Человек-наук» и инициативная группа «Думай!». Аудитория была представлена обычными горожанами.

От рентгена до GPS

В своей лекции Алексей Паевский объяснил слушателям происходящие в мозгу процессы простым языком, а также разрушил некоторые ложные представления о мозге.

— За последние 120 лет самыми передовыми науками являются астрофизика и когнитивная нейробиология, — отметил Алексей Паевский. — В нейробиологии за эти годы был проложен путь от узкого представления о том, что такое мозг, до открытия термина «GPS мозга».

Близкое знакомство с мозгом человека началось с немецкого физиолога Ханса Бергера, который впервые зафиксировал электрические сигналы от поверхности головы. Его пост сменил Эгаш Мошиш, португальский нейрохирург, благодаря которому появился метод рентгенологического исследования сосудов головного мозга. Затем появился метод неразрушающего послойного исследования внутреннего строения предмета — известный как компьютерная томография. История её создания не обошлась без известной музыкальной группы «Битлз», ведь именно на деньги с концертов



группы инженер-физик Годфри Хансфилд и компания «EMI Ltd.» (с которой у «Битлз» был контракт) сконструировали «ЭМИ-сканер» — первый компьютерный рентгеновский томограф.

За последние 20 лет был разрушен всеми любимый и известный миф под названием «Нервные клетки не восстанавливаются!». Алексей Паевский отметил, что пока многие люди используют эту фразу в быту и верят в то, что говорят, учёные приходят к совершенно обратному выводу. Несмотря на отсутствие способности к делению, нервные клетки восстанавливаются и развиваются в мозге. Кроме того, нейроны могут регенерировать потерянные отростки и связь с прочими клетками.

С интересным термином «GPS

Алексей Паевский в сфере научной журналистики работает с 2005 года. Автор тысяч научно-популярных статей и заметок в различных изданиях. Занимает должность главного редактора портала «Нейроновости», является почётным редактором пресс-службы Московского физико-технического института, а также партнёром таких изданий как «Вокруг Света», «Discovery» и других.

мозга» многие слушатели лекции познакомились впервые, ведь только в 1971 году нейрофизиолог Джон О'Киф обнаружил специальные нейроны, «нейроны места», которые помогают определять точное



положение в пространстве. Они выстраивают определённую внутреннюю систему координат, превращаясь в мозговую GPS. Кстати, чтобы сохранить свой мозг работоспособным как можно дольше, не дать ему «постареть», Алексей Паевский советует как можно больше развиваться интеллектуально. Например, приучить себя к постоянному усвоению информации до 20-22 лет, а также приобщиться к музыке, так как именно она зачастую снижает риск возникновения заболеваний мозга.

Важно отметить, что немало людей считает, что кофеин помогает мозгу не устать и стимулирует его к работе. Однако кофеин как раз и вызывает эту усталость, но блокирует осознание этого. «Кофе скорее «антитормоз», чем газ, — утверждает журналист, — то есть человек устаёт, но он об этом просто не знает». «Наш мозг работает только на 10%, а ночью не работает совсем!» — думают многие люди, но Алексей Паевский отвергает это мнение. Человеческий мозг всегда работает в полную силу. Даже во время сна — на все 100%.

«Наш мозг работает только на 10%, а ночью не работает совсем!» — думают многие люди, но Алексей Паевский отвергает это мнение. Человеческий мозг всегда работает в полную силу. Даже во время сна — на все 100%.

Не спать, а знать

Подробнее о том, что происходит с головой человека, когда он

спит, слушателям рассказала Анна Хоружая в своей лекции «Сонные мифы: комментирует наука».

Сон — это естественное состояние человека, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Сновидения же — восприятие образов, возникающих в сознании спящего человека. Хотя мы и не знаем, что происходит с нами, когда мы погружены в сон, всё равно нами были сделаны многочисленные «сонные» выводы, которые превратились в то, во что мы устойчиво верим. Однако Анна Хоружая утверждает, что это только мифы.

Миф № 1. Чем больше сна, тем лучше.

Анна Хоружая является автором многочисленных статей по неврологии и нейронауке. Она — заместитель главного редактора портала «Нейроновости», основатель «Волгоградского научкафе» и лектория «Извилины знаний».

Многие люди подолгу спят, однако при этом удивляются, почему они не чувствуют, что организм отдохнул. «Самая лучшая продолжительность сна — не менее 8 часов, но и не более 9», — отметила Анна Хоружая.

Миф № 2. Доспать можно на выходных.

Современный ритм жизни нередко вынуждает нас работать по ночам. Недосып копится всю рабо-

чую неделю, а в субботу мы проваливаемся в сон почти на целые сутки. Такой режим называется постоянной сменой ритма организма и приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Миф № 3. Ночные перекусы — это нормально.

Когда мы употребляем пищу в ночное время суток, в нашем организме вырабатывается гормон кортизол, активность которого приходится на утренние часы. Именно за счёт него возникают стрессовые реакции в организме.

Миф № 4. Неважно, во сколько ложиться, главное — спать 8 часов.

Ещё одно неверное утверждение, ведь не просто так кортизол — дневной гормон, а мелатонин — гормон сна. То есть при свете выделяется кортизол, в темноте выделяется мелатонин. Именно поэтому процессы в организме нарушаются, если мы спим днём, а бодрствуем ночью.

Миф № 5. Отсутствие сна всегда приносит только вред.

Депривация сна — недостаток или полное отсутствие удовлетворения потребности во сне. Однако депривацию сна применяют при лечении некоторых видов депрессий, особенно с элементами апатии.

Миф № 6. Человек видит сновидения только в фазе быстрого сна.

Мы наблюдаем сны всю ночь, независимо от фазы.

Миф № 7. Осознанные сновидения полезны для здоровья.

Осознанные сновидения — это некая форма состояния человека, когда он пребывает на грани сна и реальности. Осознанные сновидения могут ослабить границы между бодрствованием и управлением сном, сознанием и подсознанием, реальностью и фантазией. Это может привести к проблемам, связанным с дестабилизацией личности.

Миф № 8. Сны можно расшифровать с помощью сонника.

«С помощью сна и сюжета, который в нём происходит, можно легко разгадать внутреннее состояние

человека, — утвердила Анна Хоружая, — чем обычно и занимаются хорошие опытные психологи». Однако сон — это не знак, а скорее сигнал о том, что беспокоит человека или, наоборот, что заставляет его видеть хорошие сны.

Лекции Алексея Паевского и Анной Хоружей оказались очень полезными как для тех, кто интересуется нейронаукой и новыми её открытиями, так и для тех, кто совершенно ничего в этом не понимает. Научные журналисты убедили гостей в том, что человеческий мозг всё-таки одна из самых удивительных областей человеческого организма.

Мария КОЛЕСНИКОВА





Твой город



В ТОЛЬЯТТИ ПОЯВИТСЯ ИТАЛЬЯНСКИЙ ПАРК

18 сентября в администрации г. о. Тольятти состоялось обсуждение проекта развития нового общественного пространства города — итальянского парка.

Напомним, в 2014 году у Дворца спорта «Волгарь» был заложен камень, обозначивший место, на котором планируется разбить Итальянский парк в честь Пальмиро Тольятти. Тогда же был объявлен открытый городской конкурс на лучший проект парка и памятного знака Пальмиро Тольятти. Конкурс завершился в 2015 году. Победителем конкурса был признан архитектор из Неаполя Андреа Скопелли.

Планы по реализации проекта обсуждались 18 сентября 2017 года на заседании специальной комиссии в администрации г.о. Тольятти. В состав комиссии вошли заместитель главы городского округа по социальным вопросам Юлия Баннова, заместитель главы городского округа по имуществу и гра-



достроительству Виктор Андреев, руководитель управления международных и межрегиональных связей администрации г. о. Тольятти Наталья Христ, руководитель управления архитектуры и градостроительства администрации г.о. Тольятти Аркадий Шиш-

кин, а также исполнительный директор городского благотворительного фонда «Фонд Тольятти» Борис Цирульников и члены инициативной группы: председатель попечительского совета «Фонда Тольятти», вице-президент Поволжского института итальянской

культуры Олег Кулагин и заместитель директора опытно-промышленного производства ПАО «АВТОВАЗ» Александр Свиридов.

Проект Андреа Скопелли отличается лаконичностью, оригинальностью и инновационным подходом как к дизайну, так и к техническим решениям. Будущий Итальянский парк в полной мере отражает своё название. В центре пространства — круглая «площадь Италии», отдалённо напоминающая античные храмы и стадионы страны. На противоположной стороне парка — лёгкая стальная конструкция в виде двух колец, которая станет символом неразрывной исторической связи двух стран — Италии и России. Также в парке найдётся место и для детской площадки,

скейт-парка и выставочной зоны. Особое внимание уделено изменению ландшафта. Скопелли предложил сформировать на всей территории парка альпийские горки и обогатить территорию многочисленными насаждениями. Проектом также предусмотрена инновационная система обогрева дорожек без использования электричества в зимнее время. Проект неаполитанского архитектора получил всестороннее одобрение членов комиссии.

— Нужно задуматься о том, чтобы все объекты отвечали требованиям антивандальности, и при этом стоит максимально уходить от крашенных металлических конструкций, — подвёл итог обсуждения Аркадий Шишкин. — А в целом проект открывает массу возможностей для использования этой территории: городские праздники, выставки, семейный отдых и многое другое.

В ближайшее время на территории будущего парка проведут инженерно-геодезические изыскания.

Алла КРИВОВА

ВСТРЕЧАЕМСЯ НА ФЕСТИВАЛЕ НАУКИ

6, 7 и 8 октября в Самаре пройдёт Фестиваль науки НАУКА 0+. Точное место проведения уже известно: манеж Самарского университета — 6 октября и 7, 8 октября с 10.00 до 18.00 — Самарская областная универсальная научная библиотека (СОУНБ).

Всероссийский фестиваль науки — это крупнейший общественный научно-популярный проект Самарской области. Фестиваль направлен прежде всего на популяризацию научных знаний и призван показать, что даже самые сложные научные дисциплины могут быть доступны и интересны широкой аудитории.



Фестиваль науки сегодня включает в себя лектории, мастер-классы, научные шоу, игры, выставки, работающие по всем основным направлениям современной науки (математика, филология, экономика, история, социология, юриспруденция, психология, биология, химия, физика), формируются площадки по практическим и инженерным направлениям (журналистика/телевидение, космонавтика, робототехника, аддитивные технологии, экология и др.). Девиз Фестиваля науки НАУКА 0+ — «Прикоснись к науке!».

Также в рамках фестиваля пройдёт основная выставка Самарской центральной региональной площадки Всероссийского фестиваля НАУКА 0+.

Евгений НИКОНОВ

ОПОРНЫЙ ВУЗ



ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ #ТЛТТУГ САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Приглашает тебя
14 октября 2017 года в 13:00
на «День абитуриента»!

Что будет?

- >>> знакомство с будущей профессией
- >>> мастер-классы
- >>> интерактивные площадки



Ждем тебя по адресу:
ул. Белорусская, 14

ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ
8 (8482) 50-11-00



Лицензия: серия 90Л01 рег. № 2300 от 03.08.2016. Свидетельство о государственной аккредитации: серия 90А01 № 0002524 (рег. №2401) от 07.12.2016

Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
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 ПИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года.

Распространяется бесплатно.

● 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, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

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

СПЕШКА

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.spechka@gmail.com

12+

Подписано в печать по графику в 15.00 27.09.2017. Подписано в печать фактически в 21.00 27.09.2017.