

СПЕЦСЛУЖБА

12+



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

Горячая тема

ПОПАСТЬ В «ЯБЛОЧКО»



Читайте на 4 стр.

Фишки



Узнай!

О международной акции «Ночь Гарри Поттера».

Стр. 2



Побеждай!

В Научных боях ТГУ, как это сделал студент-филолог Антон Давыденко.

Стр. 3



Разбирайся!

Что такое ГМО и с чем их едят?

Стр. 6



Соблюдай!

Правила личной гигиены и остерегайся коронавирусной инфекции.

Стр. 7



Читай!

Книги, в которых описывается архитектурный облик современных городов.

Стр. 8

Что было

Многие считают, что библиотеки – это бесконечные стеллажи с пыльными книгами, суровые старушки в очках и строгое правило соблюдать тишину. Однако современные технологии и новые возможности изменили не только весь мир, но и эти «храмы книг». Книжные издательства и магазины, библиотекари и букинисты часто устраивают настоящие литературные квесты и праздники. Такие, как «Ночь Гарри Поттера».

Освободить узников и пройти лабиринт

Сотрудники Объединения детских библиотек Тольятти уже шесть лет подряд каждый февраль присоединяются к международной акции «Ночь Гарри Поттера» и организуют тематические игры и мастер-классы. А ещё они дарят возможность всем фанатам Поттерианы собраться вместе и погрузиться в атмосферу волшебства. Что же это такое, если не магия вне Хогвартса?

Центральным событием «Ночи Гарри Поттера» этого года стал Турнир трёх волшебников. По правилам в нём состязаются только те, кому уже исполнилось 12 лет. Участников разделили на три команды: магические школы Хогвартс, Дурмстранг и Шармбатон. В каждой команде по 12 человек. Игрокам было необходимо пройти три испытания: изучить магических существ, освободить «узников» в Чёрном озере и пройти лабиринт с завязанными глазами, ориентируясь только на указания своих соратников. После прохождения испытаний из каждой «школы» выбирали по одному лучшему игроку для финального задания «Поединок заклинивший», где участники угады-

МАГИЯ ВНЕ ХОГВАРТСА



вали действие заданного им заклятия.

Посетители «Ночи Гарри Поттера – 2020» младше 12 лет могли с пользой провести время на «Вечере открытых дверей в Хогвартсе». Там они мастерили волшебные палочки, пили Обратное зелье, пытались закинуть квовфл в одно из трёх колец Квиддича, создать оптическую иллюзию на уроке Нимфадоры Тонкс (Ольга Медведева – здесь и далее указаны имена сотрудников Объединения детских библиотек Тольятти, которые играли героев книг о Гарри Поттере. – Прим. Ред.) и многое другое.

– Мы не первый раз участвуем в «Ночи Гарри Поттера». Интересно не только старшим детям, но и детям среднего и младшего возраста. Всем здесь очень интересно, а также родителям, – поделилась впечатлениями Ирина Шишунова.



Отгадать загадки

Участники акции имели возможность пообщаться с «самим» Гарри Поттером (Андрей Власенко), «настоящими» преподавателями Школы чародейства и волшебства «Хогвартс» Минервой МакГонагалл (Елена Краснова) и Северусом Снейпом (Сергей Мавроди). А ещё изучить английский с основательницей одного из факультетов

Кандидой Когтевран (Ирина Апресян), заглянуть в лазарет к мадам Помфри (Наталья Королёва) и отгадать загадки Плаксы Миртл (Вероника Леонтьева).

Помимо знакомых героев, на сказочном мероприятии были воссозданы локации из вселенной Поттерианы. Так, гардероб превратился в тюрьму для волшебников «Азкабан», читальный зал – в

Большой зал, а в коридорах библиотеки разместились класс трансфигурации, Чёрное озеро, Запретный лес, магазинчик волшебных палочек Олливандера. У главной лестницы участники могли сфотографироваться на платформе 9 s.

Директор Объединения детских библиотек Тольятти Марина Козлова отметила, что подготовка к «Ночи Гарри Поттера» начинается за два месяца до самого события и каждый библиотекарь, который в нём участвует, примеряет на себя образ какого-то персонажа из мира Поттерианы. Организаторы уделяют особое внимание внешнему виду героя, его репликам, окружению и различным деталям: от остроконечной чёрной шляпы и мантии до волшебной палочки и магических артефактов.

– Когда подбирала образ, то обратила внимание на вредную девчонку – Плаксу Миртл, которую, как мне кажется, не особо любят фанаты Гарри Поттера. А почему бы её не любить? Погибшая от одного лишь взгляда Василиска, бедная ученица Когтеврана тоже заслуживает зрительской любви, – рассказала ведущий библиотекарь Центральной детской библиотеки Вероника Леонтьева. – Да, Миртл вредина и любит обижаться, но ещё больше она любит спорить и колко шутить. Мне кажется, что это идеальные качества для проверяющего знания юных волшебников, такую ведущую точно никому не переспорить. А секрет перевоплощения прост: делаешь два хвостика, надеваешь старые разбитые очки, школьную форму Хогвартса, готовишься переспорить всех и вся и – вуаля! – ты Плакса Миртл!

Как подчеркнула Марина Козлова, «Ночь Гарри Поттера» в Тольятти с каждым годом становится веселее и интереснее и привлекает всё больше участников, поскольку в нашем городе, как и во всём мире, есть большое количество любителей книг и фильмов о Гарри Поттере.

Сергей СЫЗГАНЦЕВ,
фото автора

Международная акция «Ночь Гарри Поттера» (Harry Potter Book Night) впервые была организована в 2014 году в Великобритании по инициативе британского издательства Bloomsbury. Именно оно первым опубликовало романы о Гарри Поттере под авторством Джоан Роулинг. Идея получила своё развитие во многих странах, и теперь «Ночь Гарри Поттера» проводится ежегодно во всём мире, и каждый раз с новой темой.

Nota Bene

УЧИМ РУССКИЙ ПО ЧЕТВЕРГАМ

В опорном Тольяттинском госуниверситете (ТГУ) стартует серия образовательных занятий, на которых каждый желающий сможет подготовиться к «Тотальному диктанту». В нынешнем году международная образовательная акция пройдёт 4 апреля.

Написать «Тотальный диктант» может каждый желающий, незави-

симо от возраста. ТГУ станет одной из площадок для проведения международной образовательной акции. В опорном вузе всем желающим помогут подготовиться к испытаниям на специальных бесплатных курсах «Русский по четвергам». Начинаются они 27 февраля.

Занятия будут проходить еженедельно по четвергам с 18.00 до 19.30. Форма их традиционна: написание мини-диктантов, разбор и

анализ встречающихся грамматических и лексических трудностей. В программу включены правила орфографии и пунктуации, характерные для «Тотального диктанта-2020», поэтому у слушателей будет больше шансов получить положительную оценку на диктанте. Курсы ведут преподаватели кафедры «Русский язык, литература и лингвистика» гуманитарно-педагогического института ТГУ.

В этом году «Тотальный дик-

тант» состоится 4 апреля. Участники напишут текст, посвящённый основателю теоретической космонавтики Константину Циолковскому. Специально для «Тотального диктанта» его написал современный русский

писатель и педагог Андрей Геласимов.

Всех желающих пройти подготовку ждут в ТГУ по адресу: ул. Белорусская, 16 в (корпус УЛК), аудитория 616. При себе необходимо иметь удостоверение личности (пропускная система), блокнот и ручку. Начать посещать курсы можно с любого дня занятий. 0+

ТОТАЛЬНЫЙ ДИКТАНТ

#Ошибки_нет



«ГОВОРЮ КАК ФИЛОЛОГ – ЭТО УНИКАЛЬНАЯ КНИГА»

Этот выпуск проекта «Ошибки_нет» выходит в новом формате. Раньше мы рассматривали новые, сложные и неоднозначные языковые явления, а сегодня говорим с человеком, который эти самые явления исследует. Знакомьтесь: Антон Давыденко – студент 2-го курса Тольяттинского государственного университета (ТГУ), победитель Научных боёв ТГУ 2019 года, филолог, молодой исследователь. Он рассказывает о том, зачем нужны гуманитарные науки, что происходит с русским языком сейчас и почему учёные-языковеды похожи на зоологов.



143 слова для стендапа

– Антон, ты первый гуманитарий, который победил на Научных боях в ТГУ. Тема твоего научного стендапа «Интернет-неологизмы, или Почему мы говорим на полунглиском». Чем она тебя так зацепила?

– Я люблю русский язык и, в принципе, люблю языки, мне нравится «копаться» в словах, каких-то явлениях. Поэтому я предложил

Эволюция языков

– Как ты увлёкся наукой?
– В школе всегда хотелось знать чуть больше школьной программы. В учебнике материал преподносится в сжатой форме, а во время чтения возникают вопросы, на которые учебник или учитель не дают ответы. Вот и приходилось искать где-то информацию. Сначала спрашивал у кого-нибудь из знающих людей, ходил в библиотеку, а потом дома появился интернет и моя, так скажем, «иссле-

– Это не столько правила, сколько закономерности. Всё, что развивается, мы называем эволюцией. Эволюция в языке – это тенденция к упрощению.

– Это тенденция последнего времени?

– Тенденция была и есть всегда во всех языках. Языки стремятся к упрощению. Это не регресс, это процесс действительно эволюционный. Язык не состоит из одних только слов и звуков, которые мы произносим. Он состоит ещё из понятий, а понятия – это то, как мы мыслим.

Люди, которые не копают глубже, не исследуют всё это – не задаются вопросом «почему?», и начинаются упаднические настроения по поводу русского языка и его состояния. Людям проще почитать краткие выводы, а не искать и читать огромное количество информации. Сейчас даже сборники научных работ печатают тезисы. Это тоже, с одной стороны, тенденция к упрощению, а с другой – более высокий уровень абстракции. В жизни те же законы, что и в языке. Поэтому, когда изучаешь жизнь – изучаешь язык, когда изучаешь язык – изучаешь жизнь.

Не статичная наука

– Зачем заниматься гуманитарными науками вообще и филологией в частности?

– Чтобы остаться человеком. Если гуманитарных наук не будет, то человек и человеческое, конечно, не исчезнут. Гуманитарные науки не столько «держат» человечество, наука она вообще мало что «держит», она наблюдает и делает выводы. Однако если не будет гума-

нитарных наук, не будет ценности в обществе, не будет осознания обществом ценности гуманитарного знания.

Гуманитарное образование – это некая рефлексия жизни, её осмысление. Не придание смысла, а именно наблюдение за смыслами, за понятиями. Гуманитарное образование даёт оценку техническим открытиям. Кто-то что-то открыл. А зачем, почему, для чего? Ответом на эти вопросы занимается гуманитарная наука. Культура, образ жизни людей – это всё происходит через язык. Ты не смотришь видео на YouTube без слов. Всегда есть текст, некое послание, коммуникация. За всё это отвечают гуманитарные науки и в первую очередь филология.

– Ты находишь ответы на эти вопросы, истину вообще возможно найти?

– Да, истина есть. В Библии. Говорю как филолог – это уникальная книга.

– Филология воздействует на язык, или она больше стонный наблюдатель?

– Многие думают, что учёный-языковед сидит, придумывает правила и издаёт учебники. Это далеко не так. Если правил в языке нет, то их можно, конечно, придумать, но никто не будет ими пользоваться. Язык – система, существующая вне зависимости от желания человека. Язык не существует без человека, как и человек не существует без языка. Наш разум выражается в речи, речевая и мыслительная деятельность связаны.

Учёный-языковед – это наблюдатель. Языковеды похожи на зоологов: наблюдение, выводы, итоги, закономерности – получаем правило. Они не генные инженеры, они не меняют код, не изменяют язык, а лишь фиксируют изменения.

Беседовал
Евгений СТЕПОЧКИН

Полную версию интервью читайте на сайте молодёжного медиахолдинга ТГУ «Есть talk» (переход по QR-коду).

научному руководителю Ольге Дмитриевне Паршиной построить мою работу на таких словах, как «отстой» и «зашвар». Но в итоге мы приняли решение не изобретать велосипед и развивать тему моей предыдущей научной работы, но несколько в ином ключе. До этого я исследовал язык социальной сети «ВКонтакте».

– Как ты работал над исследованием?

– Мне попал в руки словарь неологизмов русского языка на материале лексикопечатных изданий 1990-х годов. В нём стал искать всё, что связано с интернетом. Таких слов оказалось в итоге 81. Например, «интернет-портал», «интернет-страница», «интернет-маркетинг». 50 слов получилось со словом «веб» и 12 со словом «онлайн». В итоге – 143 слова. Далее была задача проработать материал и «подать» его так, чтобы слушателям (да и мне самому) было интересно.

дательская» деятельность переместилась туда. Очень много в плане мышления дало олимпиадное движение. Олимпиадные задания заставляют думать нестандартно.

– А почему именно русская филология?

– Проще говоря, почему на переводчика не пошёл? Очень простой ответ – там нет бюджетных мест. Мне подходит филология, и я по жизни филолог. Люблю слова, люблю общаться, читать книги. В последнее время, стыдно признаться, но читаю не так много, как раньше. Хотя нет, на самом деле не стыдно, потому что я не литературовед, а языковед. Читаю много научной литературы, религиозной. Из художественной читаю 10–20 книг в год, в основном то, что по программе положено. А по желанию раз в два месяца книжку прочту.

– От литературы вернёмся к русскому языку. По каким правилам развивается язык?

«Безошибочный» список Антона Давыденко

Что почитать, посмотреть, послушать тем, кто интересуется родным языком:

- различные сообщества во «ВКонтакте» (например, «Я люблю русский язык»)
- материалы портала «Грамота.ру»
- «Медуза»: 100 фактов о русском языке от ведущего подкаста, главного редактора портала «Грамота.ру» и научного сотрудника Института русского языка РАН Владимира Пахомова
- сайт «Арзамас»: разделы «Курсы» (рубрика «Литература») и «Ликбез»
- научно-популярный проект «#Ошибки_нет»
- книга лингвиста Максима Кронгауза «Русский язык на грани нервного срыва»
- сайт «ПостНаука»
- пособия по изучению русского языка студентами филологических отделений (желательно не позднее 1990-х годов выпуска)
- учебник Александра Реформатского «Введение в языкознание»

ПОПАСТЬ В «ЯБЛОЧКО»

Разбирать научные темы «по косточкам», работать в режиме многозадачности, проявлять артистизм и преодолевать неуверенность – такие задачи ставят перед участниками Научных боёв, которые с 2014 года проходят в Тольяттинском государственном университете (ТГУ). Об истории и эволюции, о ярких моментах самого зрелищного студенческого мероприятия рассказывает начальник отдела реализации молодёжных проектов и программ опорного ТГУ Оксана Дудинова.

Интеллектуальные битвы в 2000-х годах уже существовали в московских вузах и находили живой отклик как у студентов, так и у преподавателей. В ТГУ решили попробовать провести что-то похожее. Первыми участниками научного сражения стали не только студенты, но и молодые учёные, преподаватели, кандидаты наук.

– Когда мы только задумывали проект, выбор стоял между двумя популярными форматами: Science Slam (битва учёных на сцене бара или ночного клуба, где они рассказывают о главных научных идеях современности и собственных научных исследованиях. – Прим. Ред.) и, собственно, научные бои. Оба формата до сих пор существуют, – подчеркнула Оксана Дудинова. – Мы остановились на втором, поскольку нам хотелось, чтобы интеллектуальная молодёжь собиралась именно в стенах ТГУ, чтобы собирались те люди, которым было действительно интересно послушать о науке, разобраться в теме, погрузиться в неё.

Как показало время, выбор оказался верным и «бои» отлично вписались в общий цикл научных мероприятий, став завершающей страничкой календарного года. Что интересно, на протяжении практически всей истории этого мероприятия победители, определяемые экспертами, становились также номинантами и на приз зрительских симпатий – из года в год темы студентов попадают в «яблочко».



«Доцент заставит», или Наука раскроет в вас артиста

– Прежде всего, научные бои – это своеобразное красочное шоу, – продолжает Оксана Дудинова. – Да, в основе всего лежит добротное научное исследование, но мероприятие всё-таки неформатное. «Научный стендап» – это встреча начинающих учёных «без галстука», это публичная защита своей темы с использованием дополнительных «фишечек», где творческое представление своей научной работы является не менее важным, чем сама суть исследования.

Подготовка к научным боям требует времени, усилий и огромного желания. Каждый год, начиная с сентября, команда организаторов мероприятия погружается в режим многозадачности – занимается отбором участников, сопровождает их в подготовке своего мини-представления. Участники имеют возможность посетить мастер-классы по ораторскому искусству, артистизму, где они преодо-

левают страх сцены, стеснительность и неуверенность.

– Бывали случаи, когда ребятам казалось, что у них не получается, – вспоминает Оксана Владимировна. – Час «Х» приближается, а прогресса не видно. Желание огромное, а вот оригинальность представления работы «хромает». Для многих ребят формат конференции понятнее и ближе, на них они и берут призовые места. А здесь, помимо представления знаний, нужно суметь вызвать интерес, эмоции у зрителя. В итоге ставим ультиматум – не покажете нам «шоу», которое является проходным билетом на это мероприятие (таковы правила!), мы просто не сможем вас включить в программу. Конечно, при этом организаторы делают всё возможное и невозможное, чтобы ребята выступали с радостью. У них всегда много идей, они всегда готовы работать, чтобы выступление было ярким и запоминающимся. Про каждого из участников можно сказать – вот это воля к победе!



Что вы знаете о мельдонии, или Как защититься от фейков?

Удивляет выбор тем для исследования. Ребята стараются выбирать то, что «на слуху». Когда был скандал с отстранением российской олим-

пийской сборной от соревнований по причине нахождения у спортсменов в крови запрещённых веществ, студенты института физической культуры и спорта ТГУ рассказали на Научных боях о мельдонии. Как оказалось, это обыкновенное лекарство, которое пожилым людям выписывают для оздоровления. Тема была в невероятном тренде.

В 2019 году студенты-журналисты рассказали о фейковых новостях и предложили концепцию программы, определяющей «фейки». Это было всем интересно и понятно. Студенты-историки в «боях» поведали историю кабаре. Филологи провели анализ языка соцсетей. А работы студентов института физической культуры и спорта всегда имеют социальную и практикоориентированную направленность: футбол для слабослышащих, волейбол для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Они и методику разработают, и внедрят её, и организуют занятия.

– В ТГУ выстроен цикл студенческих научных мероприятий. И если юный исследователь начал со «Студенческих дней науки», потом он с этой же темой может выйти на конкурс финансирования студенческих проектов. Если идея получила развитие – можно представить её на форуме «iВолга», защитить на Всероссийской конференции «Молодёжь. Наука. Общество». И как показывает практика: если зашёл на Научные бои – точно будешь участвовать во всех научных мероприятиях вуза и не только, – отмечает Оксана Дудинова.

Начинайте участвовать и, поверьте, научный азарт не заставит себя ждать.

Наталья ШУБЕРТ



Леонид ЧУМАКОВ, доцент кафедры «Проектирование и эксплуатация автомобилей» ТГУ:

– Был участником самых первых Научных боёв в 2014-м. В 2015 году стал руководителем проекта, который занял первое место («Жидкие кристаллы»). А в 2019-м уже принимал участие в качестве члена жюри.

Научные бои – это форма популяризации науки. Вопросы, которые рассматриваются на понятном уровне. Самое сложное – придумать тему, которая будет интересна зрителям и самому выступающему. Допустим, человек не является специалистом в области физики, но, придя на Научные бои и послушав интересные факты, может ею заинтересоваться. Всегда любопытно слушать не об абстрактных вещах, а о тех явлениях, которые широко известны людям. Они сталкиваются с ними каждый день, но не могут объяснить, как всё это работает.

Все темы Научных боёв нетривиальны и крайне интересны.



Зохиджон НОЗИМОВ, выпускник ТГУ, участник Научных боёв ТГУ, в настоящее время генеральный директор компании «Правовой Центр «Результат»» (Москва):

– Всегда хотел глубже изучить проблемы юриспруденции, поэто-

му с первого курса начал активно заниматься наукой. В последние годы учёбы меня заинтересовала тема «Актуальные проблемы уголовной ответственности за преступления коррупционной направленности», по ней я написал диплом и магистерскую диссертацию. Наука, безусловно, оставляет свой положительный отпечаток. Это и опыт выступлений, который сейчас мне помогает в судебных заседаниях, это и знания, которые так или иначе использую при работе, это и способность глобально мыслить по тому или иному вопросу.

Участие в Научных боях ТГУ помогли научиться рассказывать о сложных вещах простым языком. А это иногда очень полезно. После такого научного состязания ты смотришь на свою работу по-другому, находя какие-то недочёты. Я рекомендую студентам обязательно участвовать в таких форматах.

Кстати, наукой «переболеть» невозможно. Сейчас 90% своего времени я посвящаю практической деятельности, на науку времени не хватает, хотя очень хотелось бы заниматься исследовательской работой.

ПО НОЧАМ ГОРЕ ОТ УМА

Почему мы спим? Действительно ли сон необходим нашему организму? Как спать максимально эффективно? Очередная лекция проекта «Химия слова» во Дворце культуры «Тольяттиазот» была посвящена загадкам сна. О них рассказывал врач-сомнолог, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Михаил Полуэктов. Основные тезисы его лекции «О полезном и бесполезном сне» – в нашем материале.



«Физики и лирики»: полярные взгляды на сон

В современной медицинской картине мира сосуществуют две полярные точки зрения на предназначение сна, – ввёл слушателей в контекст вопроса Михаил Полуэктов.

Физиолог Джон Гобсон называл сон «сказкой мозга, рассказанной самому себе». Согласно его концепции «медленный» сон заставляет нейроны хаотично перемещаться, тем самым пробуждая воспоминания. Из воспоминаний появляются сюжеты наших снов.

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд считал сон «царствен-

От 7 до 9 часов должна составлять средняя продолжительность сна взрослого человека

ной дорогой в бессознательное». С помощью сна даже скрытую проблему человека можно увидеть через образ и найти решение.

Фазы сна

Первые исследования сна человека (полисомнографические исследования) начались в 20-е годы XX века. Благодаря таким исследованиям



удалось выяснить, что человеческий сон делится на две фазы: медленный и быстрый. Фазы циклично повторяются каждые полтора часа.

Во время циклов быстрого сна нам снятся сны. «Быстрый» фаза сна называется из-за того, что зрачки спящего быстро двигаются, наблюдая за сменяющимися сценами в сновидении. Однако сон «с картинками» занимает только 25% всего времени нашего отдыха. Ещё 75% сна «принадлежит» его «медленному» циклу.

«Медленный» сон восстанавливает организм после физической и умственной активности. Во время «медленного» сна дети получают 80% суточной нормы роста. Клетки организма и ребёнка, и взрослого делятся, а мозг переключается с внешних раздражителей на сигналы от внутренних органов.

Во время фазы быстрого сна мозг «решает», что из пережитого за день важно оставить, а про что можно забыть (происходит консолидация памяти). Помимо этого, мозг создаёт программы поведения, по сути, он в фоновом режиме пытается помочь человеку найти решение его проблемы. Так что, если вам снится необычный и бессвязный сон – знайте, мозг пытается решить сложный вопрос.

Сон: зачем и сколько?

Михаил Полуэктов, шутя, называет нахождение человека во сне «горем от ума». В течение дня наш мозг непрерывно получает слишком много информации, и отдохнуть от «инфшума» мы можем только во сне. Тогда же мозг «сортирует» полученные за день данные и восстанавливает энергию, которая нужна для поддержания новых нейронных связей, образованных за время бодрствования.

Для поддержания жизнедеятельности организма нужно спать в среднем от 7 до 9 часов в сутки. Эффективнее всего спать ночью, так как это способствует выработке гормона сна – мелатонина. Сон менее пяти часов вреден для сердца, сосудов и иммунной системы.

Евгений СТЕПОЧКИН

Мифы о сне:

– «Вещие» сны связаны с прогностической функцией мозга. Он всегда строит планы, в том числе и во сне. Но если прогноз не сбывается, это не запоминается нами в отличие от того, когда сон как бы «предскажет наяву». Поэтому вера в «вещие» сны в сознании части людей крепка.

– Осознанные сновидения, напротив, сомнологи признают. Примерно за год можно обрести контроль над своими ночными мирами. Михаилу Полуэктову, впрочем, кажется, что практика осознанных сновидений быстро надоест.

– Дневной сон не сможет заменить ночной. Спать днём – хорошая привычка. Но отводить на дневной сон следует не больше 30 минут (иначе такой сон негативно отразится на состоянии здоровья) и только в дополнение к основному сну ночью.

– Есть легенда, что великий художник и изобретатель Леонардо да Винчи всё успевал потому, что ложился спать «порционно» – несколько раз в день минут на пятнадцать. Михаил Полуэктов не нашёл подтверждения того, что да Винчи действительно так делал, но признаёт возможность такого полифазного сна. Для здоровья это не вредно, но зато вредно для социализации, поскольку необходимость укладываться спать каждые два часа на 15 минут «вырвут» человека из привычного социального круга общения.

– Валерьянка не успокаивает и не помогает уснуть – это плацебо.

– Влияние луны и звёзд на сон не доказаны. А «лунатиками» ходящих во сне называют ещё с тех времён, когда электричества не было и сомнамбулы ходили в свете луны.

«Сонные» лайфхаки:

– Как распознать у себя бессонницу

Стоит обращать внимание на количество нарушений сна. Если проблемы со сном возникают чаще трёх раз в неделю, то у вас бессонница. По статистике в большей степени нарушениям сна подвержены женщины, пожилые люди и работники со сменным графиком труда. Бессонница проходит и сама по себе, но стресс и заикленность на нарушениях сна может сделать её хронической. Избавиться от неё помогут не лекарства, а психологические тренинги, – рекомендует врач-сомнолог Михаил Полуэктов.

– Уснуть после пробуждения

Знание о цикличности фаз сна должно помочь человеку, который проснулся посреди ночи, снова уснуть. В такой ситуации лучше всего не заставлять себя немедленно погрузиться в сон (от такого напряжения вы точно не уснёте), а расслабиться и подождать. Как правило, через 30 минут сонливость усиливается.

– Выспаться впрок можно!

Если вам предстоит долгое время бодрствовать ночью, то Михаил Полуэктов советует предварительно поспать «с запасом», так вы «подзарядите» ваш «внутренний аккумулятор». Если что, организм сам вернёт «сонный долг» (кроме случаев заболеваний, связанных со сном).

– Гигиена сна

Соблюдать её очень важно. Для этого необходимо проветривать помещение, ложиться в одно и то же время, гулять за два часа до отхода ко сну, отдыхать от избыточных физических нагрузок. Незадолго до сна желательно отложить в сторону смартфон и выключить компьютер, чтобы успокоить центральную нервную систему и расслабиться. Вместо гаджетов можно порадовать себя мучным или сладким. То, что вредно для фигуры, крайне полезно незадолго до отхода ко сну, потому что способствует засыпанию.

– Обычный режим

Главное условие хорошего сна – не воспринимать ночной «режим ожидания» как катастрофу, не заставлять себя немедленно заснуть. Так можно добиться ровно обратного эффекта. Просто расслабьтесь.

ТОЛЬЯТТИ ДК ТОЛЬЯТТИ ТЕАТР СЕКРЕТ

Режиссер Т.Тимонина
Справки по тел. 55-77-85.

1 марта 12.00 +0

КАРЛИК НОС
ПО МОТИВАМ СКАЗКИ В. ГАУФА.

билет tit.ru
БИЛЕТНЫЕ КАССЫ ТОЛЬЯТТИ 39-89-89
дизайнер: Татьяна Малолеева
Crazyysana05@gmail.com
vk.com/mt1995

В центре внимания

Вы приходите в магазин. Петля между стеллажами, видите яркую упаковку чая с новым вкусом, который ещё не пробова-ли. Берёте коробку в руки и замечаете сбоку над-пись: «Содержит ГМО». Что дальше? По данным ВЦИОМ на 2018 год, 79 % россиян вернули бы упа-ковку чая на место: опро-шенные утверждают, что ГМО вредны для челове-ческого организма. Так ли это? Насколько наш страх перед надписью «Содер-жит ГМО» или доверие обещанию «Без ГМО» об-основаны?

Что такое ГМО и с чем их едят?

ГМО – это генетически моди-фицированные организмы, то есть организмы, чью ДНК изменили ме-тодами генной инженерии для по-лучения новых свойств. Изменять таким образом можно продукты, микроорганизмы, растения и даже животных. О том, как это происхо-дит, рассказал кандидат биологи-ческих наук Поволжского научно-исследовательского института се-лекции и семеноводства имени П.Н. Константинова Евгений Мат-виенко: «Берётся отдельный ген, отвечающий за нужное свойство организма. Например, цвет. С по-мощью ферментов его помещают в так называемый вектор – обычно это молекула нуклеиновой кисло-ты. Вектор переносится в орга-низм, подлежащий модификации. Затем неудачные модификации от-браковываются, а удачные идут в производство».

Считается, что первый шаг на пути к генной инженерии сделал американский биохимик Пол Наим Берг, его же называют «отцом ГМО». Он в 1972 году получил пер-вый ГМ-продукт, когда в результате эксперимента соединил два гена из разных организмов. На массо-вый рынок продукция с ГМО вышла в 1994 году, тогда в США, в Кали-форнии, на прилавках появились устойчивые к гниению генетически модифицированные помидоры.

От грядки до прилавка

При помощи генно-модифици-рованных бактерий производят ин-сулин, лечат некоторые виды опу-холей, ищут лекарство от холеры и даже производят экологически чи-стое топливо. Но это не совсем то, что нас интересует. ГМО уже на-шли место не только в лаборато-рии, но и на полях.

– Изменение генотипа расте-ний позволило решить вопрос уменьшения количества гербици-дов (химических веществ, приме-няемых для уничтожения расти-тельности. – Прим. Авт.) в сель-ском хозяйстве, повысить урожай-ность, так как теперь отсутствуют потери при выращивании, сборе и хранении сельскохозяйственного сырья, – поясняет заведующий ка-федрой «Технологии производства пищевой продукции и организация

РОЗОВЫЕ АНАНАСЫ И ЧЁРНЫЕ ПОМИДОРЫ



общественного питания» опорного Тольяттинского государственного университета (ТГУ) Татьяна Третьякова.

Использование генно-модифи-цированных организмов в сель-ском хозяйстве также увеличивает питательность продукта, делает овощи более устойчивыми к насе-комым, грибкам, снижает аллерги-ческие реакции у потребителя.

– Использование устойчивой к засухе кукурузы дало возможность решить проблему голода в Африке. На полях, засеянных ГМ-растения-ми, используют на 37 % меньше удобрений. Средняя урожайность их выше, чем у традиционных куль-тур, на 22 %, – объясняет кандидат биологических наук Евгений Мат-виенко. – Например, среди ГМО-плодов – сладкие розовые анана-сы, богатые ликопином, снижаю-щим риск рака простаты, «золотой» рис, насыщенный бета-каротином, и чёрные помидоры, содер-жащие антоцианы – вещества, сни-жающие риск раковых заболеваний и диабета.

По информации сайта GMO Answers, список продуктов с генными модификациями возглавляют соя, хлопок, кукуруза и рапс. Ниже рас-полагаются картофель, томаты, яблоки, сахарная свёкла, рис, ка-бачки и прочее.

В 2017 году 24 страны засеяли свои поля биотехнологическими культурами. Это 12 % сельскохо-зяйственных территорий всей пла-неты. В пятёрку ведущих стран, выращивающих продукты с ГМО, входят Индия, Канада, Аргентина, Бразилия и США. Последние яв-ляются лидером на рынке по про-изводству и потреблению продук-тов с изменёнными генами.

– Производство ГМО в США затрагивает целый ряд экономиче-



ских направлений, снижает затра-ты на производство продуктов, следовательно, их себестоимость. В России иная ситуация, – говорит Татьяна Третьякова. – У нас в приоритете здоровье нации. А по-скольку точных данных о послед-ствиях использования ГМО нет, то и наполнение рынка такими про-дуктами находится под запретом. Есть ещё одна причина – масшта-бы сельского хозяйства в России не такие существенные, как в США. И наши фермеры не нахо-дятся под финансовым прессингом государственной экономики. Сле-довательно, нет необходимости использовать ГМО для получения прибыли.

ГМО в России: запрещено, но разрешено

По заключению международно-го симпозиума «Трансгенные ра-стения и биобезопасность», кото-рый прошёл в 2004 году, в России ГМО официально не выращивают-ся. Комиссия Государственной эко-логической экспертизы по оценке безопасности ГМ-культур в рамках закона РФ «Об экологической экс-

надпись – всего лишь маркетинго-вый ход: привлечение людей, ищущих экологически чистые продукты на прилавках.

– Кстати, бывает такое, что в составе ГМО не указаны, а в про-дукте содержатся. Производитель таким образом нарушает требова-ния, отражённые в дополнении к закону «О защите прав потребите-лей» об обязательной маркировке ГМ-компонентов, подписанном ещё в 2005 году, – отмечает Татьяна Третьякова.

С заделом на будущее

Безусловно, генно-модифици-рованные организмы для сельско-го хозяйства – это очень удобно и, что немаловажно, – выгодно для производителей. Урожай быстрее созревает, плоды выглядят лучше, на уход, пока они растут, нужно меньше денег и времени. В про-изводственных масштабах кажется, что ГМО – друг.

Однако из-за того, что во мно-гих странах, включая Россию, ген-но-модифицированные организмы нельзя разводить и выращивать, вопрос об их влиянии на человека и окружающую среду мало изучен. В некоторых странах запрещён да-же ввоз продуктов с содержанием ГМО. Поэтому сегодня сложно го-ворить о воздействии ГМО на им-мунитет, повреждение почвы, а также обвинять его в развитии он-кологических заболеваний и воз-никновении новых вирусов. Один из самых популярных мифов – о мутагенном эффекте ГМО на орга-низм человека – также не подтвер-ждён, поскольку эксперименты нельзя проводить на людях. Но Татьяна Третьякова отмечает: «Ис-следования, проводимые на других живых организмах (к примеру, на мышах), показали, что они [ГМО] могут вызывать бесплодие у последующих поколений, вызывать аллергические реакции, гибель или недоразвитость детёнышей». Но всё же это мыши, и неизвестно, как ГМО в долгосрочной перспе-тиве влияет непосредственно на людей: изменяет ли ДНК, имеет ли накопительный эффект. Так что покупать или ставить обратно на пол-ку коробку с новым вкусом чая с этикеткой «Содержит ГМО» – пока этот вопрос придётся решать каж-дому самостоятельно.

Дарья ДЕДОВА



Будьте здоровы

Вирусы гриппа и корона-вирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больных.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Как правильно носить маску:

– Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров

МОЙТЕ РУКИ И СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Как не заболеть гриппом и коронавирусной инфекцией



– Старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством

– Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую

– Не используйте вторично одноразовую маску

– Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

При уходе за больным после окончания контакта с заболевшим маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопле-

ния людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом или коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Следим за температурой

Симптомы гриппа/коронавирусной инфекции:

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затруднённое дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Возможные осложнения

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии

идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Свободное творчество

ДЕРЗАЙТЕ, ЮНЖУРЫ!

В опорном Тольяттинском государственном университете пройдёт XI городской конкурс юных журналистов «Тольятти – город молодых». Ежегодно в нём принимают участие подростки, которые увлечены журналистикой и способны готовить видеосюжеты и текстовые материалы о прошлом, настоящем и будущем родного города.

Участники конкурса «Тольятти – город молодых» – старшеклассники и выпускники общеобразовательных школ и сред-

них специальных учебных заведений, учащиеся школ юных журналистов в возрасте от 14 лет до 21 года. Заявки принимаются до 29 февраля 2020 года включительно. На конкурсный отбор принимаются материалы, которые были опубликованы в газетах и журналах, размещены в интернет-СМИ или вышли в эфир за период с 19 марта 2019 года по 29 февраля 2020-го.

Работы будут оцениваться в шести тематических номинациях:

«Свершилось!» (информационные материалы о прошедшем в городе событии).

«Требуется решения» (аналитические материалы о существующей в городе проблеме).

«Наш человек» (материалы, повествующие о выдающейся личности, известном в городе человеке или простом горожанине любого возраста).

«Прогулка по городу» (авторские эссе на тему города).

«Будет толк!» (за создание лучшего материала, адресованного молодёжной аудитории).

«Год Победы и Славы: земляки» (за создание лучшего материала, посвящённого участникам боевых действий, труженикам тыла и детям Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.).

Гран-при вручается участнику, представившему работы в нескольких номинациях и набравшему большую сумму общих баллов.

В каждую номинацию могут быть поданы работы, подготовленные для любого типа СМИ: печать, радио, телевидение, интернет-СМИ.

Награждение победителей состоится в центре гуманитарных технологий и медиакоммуникаций «Молодёжный медиахолдинг «Есть talk»» ТГУ 19 марта 2020 года в 15:00 по адресу: ул. Белорусская, 14, каб. Г-202, лекторий Молодёжного медиахолдинга «Есть talk».

Организаторы:

Тольяттинский государственный университет (первичная жур-

налистская организация ТГУ при Самарской областной организации Союза журналистов России и центр гуманитарных технологий и медиакоммуникаций «Молодёжный медиахолдинг «Есть talk»», Администрация г.о. Тольятти, Дума г.о. Тольятти.

Медиапартнёры конкурса:

ООО «ЛАДА-МЕДИА», областная газета «Хронограф»; городские газеты: «Понедельник», «Панорама Тольятти», «Площадь свободы», «Вольный город»; городские газеты: г.о. Жигулёвск «Жигулёвский рабочий», «Жигулёвский обозреватель»; районная газета «Ставрополь-на-Волге»; радио «Август»; радио NRG; информационный сервер Тольятти-Новости (TLTNEWS.RU); информационный портал «Неслухи.РФ».



Культурный КОД



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ГОРОД

Современная архитектура меняет облик городов, делая их более комфортными для жизни людей. Однако вместе с процессами урбанизации и цифровизации города теряют часть своей уникальности и неповторимости, становятся похожими друг на друга. Авторы книг в данной подборке уделяют отдельное внимание городу и его архитектуре, показывая его уникальность.

Лабиринты Барселоны



Барселона Карлоса Руиса Сафона – это не только знаменитые архитектурные постройки каталонского модерниста Антонио Гауди, но и спрятанные в лабиринтах улиц старинные заброшенные особняки, замки и разрушенные виллы. В фантастическом романе «Марина» (16+) писатель показывает, что подлинная история города спрятана в

самых дальних и укромных улочках и бульварах.

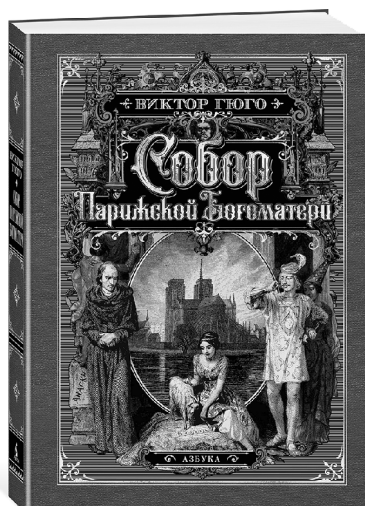
«Марина» – это роман в жанре магического реализма, для которого характерно вплетение магического и фантастического в обычную жизнь. Повествование ведётся от лица юноши Оскара Драя, который учится в школе-интернате и в свободное время любит в одиночестве гулять по Барселоне. Именно через призму восприятия главного героя читатели знакомятся с городом, с его сумрачными улицами и заброшенными, но величественными строениями. Во время одной из таких прогулок Оскар знакомится с девушкой Мариной, и они вместе пытаются разгадать одну из тайн Барселоны.

Сюжет романа достаточно прост: история двух влюблённых, которые пытаются узнать секреты города, понять, что такое любовь, дружба, и осознать, как мимолётно время. Герои не всегда ведут себя логично и понятно, а некоторые моменты произведения так и остаются необъяснёнными. Однако книгу стоит прочитать ради потрясающих описаний Барселоны. Город предстаёт перед читателями с двух сторон: как наследие изящной и красивой архитектуры эпохи модернизма и как мистическое место со старинными мрачными особняками и дворцами.

Роман «Марина» Карлоса Руиса Сафона понравится тем, кто любит романтические истории о любви, приправленные мистикой и любовью к архитектуре.

Средневековая Франция

Хотели бы вы увидеть Париж с высоты птичьего полета? Побродить по мощёным улочкам квартала Лё-Сантье вместе с необычными



спутниками? Или, может, полюбоваться на готические башни и колоннады величавых соборов? Погрузиться в атмосферу Парижа XV века вам поможет роман Виктора Гюго «Собор Парижской Богоматери» (16+).

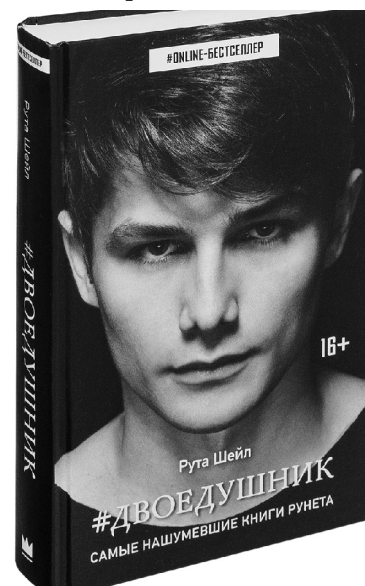
Роман не только знакомит читателей с трагической историей о безответной любви, человеческой жестокости и самопожертвовании, но и рисует живописную картину средневековой Франции. Следуя за героями произведения, читатели узнают страшный, но очень красивый Париж. Первое знакомство с героями романа происходит во Дворце правосудия, где соединяются судьбы бедного поэта Пьера Гренгуара, талантливой танцовщицы Эсмеральды, горбатого звонаря Квазимодо и коварного священника Клода Фролло. Читатели вместе с героями произведения оказываются на кровавой Гревской площади, в таинственном Дворе чудес и, конечно же, в величественном соборе Парижской Богоматери. Писатель настолько удачно использует средства речевой выразительности, что читатели могут во всех деталях представить себе окружающую об-

становку и ненадолго почувствовать себя жителями средневекового Парижа.

Для Виктора Гюго главным героем романа был сам собор Парижской Богоматери, который в начале XIX века находился в плачевном состоянии. Писатель хотел сохранить историческое наследие своей страны и убедить власти в необходимости реставрации собора. Кстати, она началась спустя десять лет после публикации романа.

«Собор Парижской Богоматери» – это прекрасно написанный исторический роман со сложными противоречивыми героями, непредсказуемыми сюжетными поворотами и неповторимой атмосферой парижских улиц.

Легенды о Нижнем Новгороде



Архитектурный облик современных российских городов неумолимо меняется: разрушаются старые маленькие домики, возводятся новые многоквартирные здания. Вопрос

важности сохранения исторических зданий поднимается в романе «Двоедушник» Руты Шейл (настоящее имя – Александра Степанова).

«Двоедушник» (16+) – это первая часть фантастической дилогии, основанной на славянской мифологии и легендах Нижнего Новгорода. Главная героиня романа Ника знакомится с Антоном Князевым, у которого есть секрет: он – двоедушник, человек, имеющий две души в одном теле. Вторую душу зовут Игни, он появляется только по ночам и борется с потусторонними силами, которые обитают в городе. Вместе со странным юношей Ника пытается спасти свою подругу, которая бесследно исчезла, и попадает в водоворот пугающих и необычных событий.

Все ключевые события романа связаны с определёнными местами Нижнего Новгорода, причём, как правило, заброшенными или закрытыми: Куйбышевская водоканалка, мукомольный завод, Ромодановский вокзал и особняк Каменской. Сейчас эти объекты выглядят пугающе, но в произведении автор показывает, какими красивыми они были несколько лет назад, пока люди не забыли о них. Автор как бы говорит о том, что история домов жива до тех пор, пока люди помнят о ней и берегут её. Интересная особенность: в книге ни разу не упоминается название города, но отдельные главы, названные в честь разных объектов Нижнего Новгорода (бывшая гостиница «Россия», канатная дорога, площадь Горького и Канавинский мост), позволяют определить место действия романа.

«Двоедушник» – это подростковый роман с простым языком и необычным сюжетом, в котором показана большая любовь автора к своему родному городу.

Светлана МАРЧУКОВА

ТОЛЬЯТТИНСКАЯ филармония
28-й концертный сезон 2019/2020

1
марта

начало 12:00
АБОНЕМЕНТ № 3 «ГОСТИ У ДЖАЗА»

222•600
filarman.ru

ТОЛЬЯТТИАЗОТ ЛАДА МЕДИЯ

ЛЮБИМЫЕ
«БРЕМЕСКИЕ»
МУЗЫКАЛЬНАЯ ФАНТАЗИЯ

КОМПОЗИТОР
ГЕННАДИЙ ГЛАДКОВ

6+

ВЕДУЩИЕ:
Ольга БЕРЕСНЕВА
Вадим ЕРМАКОВ

ТОЛЬЯТТИНСКАЯ филармония
28-й концертный сезон 2019/2020

29
февраля

начало 16:00
АБОНЕМЕНТ № 17 «СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА»

222•600
filarman.ru

ТОЛЬЯТТИАЗОТ ЛАДА МЕДИЯ

ИГРАЮТ
ЮНЫЕ СОЛИСТЫ

РУССКИЙ ОРКЕСТР ФИЛАРМОНИИ
Дирижер – Василий КОРМИШИН

6+

АНСАМБЛЬ СОЛИСТОВ СИМФОНИЧЕСКОГО И ДЖАЗОВОГО ОРКЕСТРОВ Дирижер – Владимир ЧЕТВЕРТАКОВ

РУССКИЙ ОРКЕСТР ФИЛАРМОНИИ Дирижер – Василий КОРМИШИН

Наименование (название) издания: «Сречка»
Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Шеф-редактор Наталья Андреевцева
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 несет.
● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
● Предельная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Оптима-Принт».
Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

СРЭЧКА

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+

Отпечатано ООО «Оптима-Принт», 443114, Самарская область, город Самара, Кирова пр-т, дом 387, ком. 3. Тел./факс (846)977-75-00. Зак. 277