



ЗИМНЯЯ ОЛИМПИАДА 2022

В 2022 году зимняя Олимпиада проходит в Пекине, 4 февраля весь мир с замиранием сердца наблюдал фееричное открытие. Участвуют 91 страна, более 2000 спортсменов. Мероприятие проходит в Пекине, так же частично в городах Чжанцзякоу и Яньцине.

Россия вновь участвует под нейтральным флагом, «Олимпийский комитет России». Многие ждали выхода наших спортсменов, со слезами на глазах и замиранием сердца смотрели, как они едут и всё равно отстаивают честь страны, своими выступлениями показывают, что в спорте нам нет равных.

История Камилы Валиевой



Камила Валиева

Ни первый год невооруженным взглядом видно, что в отношении российских спортсменов присутствует дискриминация. Так, самая грустная история олимпиады произошла с фигуристкой Камиллой Валиевой. Всё началось с того, что в допинг-пробе Камиллы нашли запрещенный препарат. Вокруг начался ажиотаж. Обсуждения в МОК привели к тому, что Валиеву допустили до соревнований. В составе сборной она стала победителем командного турнира. Церемония награждения по итогам командных соревнований была отменена.

17 февраля завершились соревнования одиночниц. Камила Валиева, которая закрывала соревнования, упала

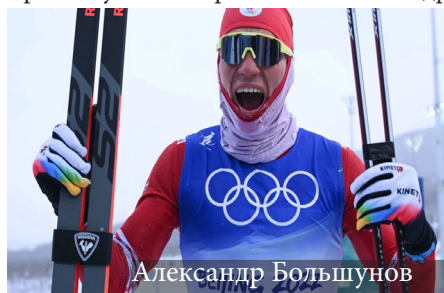
несколько раз в программе. Давление со стороны дало о себе знать, спортсменка сильно переживала, скорее всего из-за этого совершила ошибки в прокате. Когда это спорт всей твоей жизни, сложно сдерживать эмоции после провала. Она стала любимицей многих, вся страна «держала кулачки» за любимицу. Что же это было? Дискриминация в сторону России? Какой уже раз наших спортсменов лишают наград, и происходят разного рода скандалы из-за допинга. Что или кто в этом виноват? Почему же так происходит? На этот вопрос вы можете порассуждать сами.

Надеемся, что Камила не опустит руки и покажет блестящие результаты в других соревнованиях.

Забавный случай

За всё время зимних игр было множество трогательных и забавных случаев. Александр Большунов, занявший первое место в скиатлоне и принеший России первую золотую медаль, прыгнул на верхнюю ступень пьедестала, после чего от нее отвалилась накладка с изображением олимпийских колец. Россиянин пытался поднять накладку, но не смог этого сделать и продолжил радостно прыгать и праздновать победу.

Большунов рассказал, что на последнем круге гонки у него наворачивались слезы, так как он понимал, что олимпийское золото близко. Именно Александр Большунов завоевал 5 медалей, 3 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую. Его прозвали «Александр



Александр Большунов

В выпуске:

- 02 Культура
- 03 Страница славы
- 06 Иностранные языки
- 07 Правильное питание: обзоры, мифы и советы
- 10 Спортивные залы
- 12 Благотворительность
- 14 Досуг



Великий», ещё до Олимпиады 2022, он стал действительно «королём лыж», в этом году он вновь демонстрировал силу воли и упорство. Большая гордость за то, что в нашей стране такие замечательные спортсмены!

Итоги

20 февраля прошло великолепное закрытие зимних Олимпийских игр, которые принесли нам бурю эмоций, огонь погас.

Общий зачёт Олимпийских игр выиграла Норвегия. Команда Российской сборной на 9 месте. Сборная России взяла 32 медали. Это второй показатель по общему количеству наград.

Для нашей сборной это рекорд! С Олимпиады в Сочи после всех разбирательств у нас осталось 29 наград. Наибольшее количество медалей Россия завоевала в лыжных гонках.

Это было красиво, мощно, но не без разочарований. Наши спортсмены показали хорошие результаты, за это им огромная благодарность, с нетерпением ждём старых и новых звёзд спорта на следующих Олимпийских играх!

Автор материала: Анастасия Багина.

Источник фото: <https://olympics.com>.



НАЗАД В ПРОШЛОЕ: АНТИКВАРНЫЙ САЛОН В ИРКУТСКЕ

Часто ли вы бываете в интересных магазинах нашего города? Если нет, то настоятельно рекомендуем посетить антикварный салон "Всякая редкость", который находится по адресу Степана Разина, 15. Владелец этого необычного места является Андрей Викторович Томилов, который уже несколько десятилетий коллекционирует старинные вещи.

Магазин существует с 2003 года и хранит вещи разных веков, которые интересно рассматривать и при желании можно купить. Каждый предмет хранит в себе уникальную многолетнюю историю, и именно это больше всего привлекает Андрея Томилова в его деле. Самой древней вещью в коллекции антикара является зуб мамонта, которому около миллиона лет.

Помимо антикварного салона Андрей Викторович Томилов увлекается рисованием. В 90-х годах он продавал свои картины иностранцам, и сейчас их можно встретить в музеях Европы, Америки, Японии. Мужчина поделился, что одну из его работ имеет даже дочь английской королевы. Сейчас художник пишет портреты на заказ.

Абсолютно каждый сможет найти в антикварном салоне "Всякая редкость" что-то для себя. Старинные украшения, элементы декора, картины и фото, редкая техника прошлых веков — все это и не только можно увидеть своими глазами и приобрести.

Автор: Диана Чипизубова.

Фото: Анна Васильева.



Экспонаты в антикварном салоне

ПОЭТ. ПРОЗАИК. ДРАМАТУРГ

Каждый новый год Центр А. Вампилова открывает выставкой, посвященной великим юбилярам. В этом году российская и мировая общественность будет праздновать три юбилея выдающихся литераторов, чьи судьбы связаны с Иркутской областью. Евгению Евтушенко исполняется 90 лет со дня рождения, а Валентину Распутину и Александру Вампилову 85 лет.

Евгений Александрович Евтушенко родился 18 июля 1932 года и умер 1 апреля 2017 года. Один из ярких представителей поэтов-эстрадников, прозаик, сценарист-режиссер и актер. Место рождения Евгения Александровича по разным данным разнится. Даже не взирая на переезд семьи в Москву, вместе с матерью он был эвакуирован в родные края во время Великой Отечественной войны, где и провел свое детство закаляя сибирскую породу.



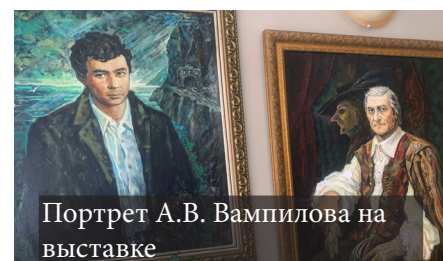
Творчество Е. А. Евтушенко

Валентин Григорьевич Распутин родился 15 марта 1937 года в деревне Алтанка, Усть-Удинского района. Писатель, публицист, самый значительный представитель деревенской прозы, автор известнейших произведений. Удивительный мастер и просто мой любимый писатель. Все произведения Валентина Григорьевича носят высокий нравственный характер. 14 марта 2015 года умер, как его называли, последний классик.



Портреты В. Г. Распутина на выставке

Александр Валентинович Вампилов — драматург с мировым именем, прозаик и публицист. Родился он 19 августа 1937 года в поселке Кутулик и прославил его на всю страну, с большой нежностью и любовью описав в своих знаменитых очерках. Александр Валентинович открыл новую эру дра-



Портрет А.В. Вампилова на выставке

матургии, с глубиной писал о сложностях человеческой души и поисках себя. Умер «последний драматург XX века» 17 августа 1972 года.

Организатором и автором выставки является Юлия Морозова, которая с большой теплотой говорит об этих великих, творческих людях. В экспозиции представлены как экспонаты из личного архива Юлии, так и архива центра. Вы можете ознакомиться с книгами писателей, их биографией, а также посвященными им исследованиями, газетными публикациями.

Автор материала и фотографий: Солоненко Таисия.



Сборники произведений В.Г. Распутина и А.В. Вампилова



ПАПА — МОЯ ГОРДОСТЬ!



Ерсанов А. П. и Ми-24

Май. 1983 год. Молодой парень, недавно окончивший авиационное училище, летчик-оператор вертолета Ми-24, готовится служить в горячей точке. Ерсанов Анатолий Петрович, так зовут нашего героя. По совместительству, моего отца.

Разумеется, в Афганистан попал не сразу. Первым делом – учения. В Узбекистане в военном городке проходили тренировочные полеты. Местность, где летчикам следовало выполнять задачи, тяжелая. Поскольку, высокогорный край. Поэтому подготовка длилась в течение месяца. Среди песчаных пустынь, степей и гор.

23-х летний старший лейтенант Ерсанов ожидал, что будет нелегко. Тяжелейшая адаптация. Климат, режим, питание. И вот, время прошло незаметно. Ознакомление окончено. Анатолий Петрович приезжает в Кандагар. В первую неделю пребывания папа уже успел столкнуться с жестокими реалиями жизни. Когда при ночных полетах загорелся вертолет с сослуживцами. Весь экипаж погиб.



Он и его товарищи ежедневно выполняли боевые задачи. Основная цель, стоявшая перед ними – это поддержка сухопутных войск. Было необходимо сопровождать колонны машин, которые доставляли населению продовольственные товары, топливо, обмундирование. Интересно, что у душман была собственная тактика. Они обстреливали первое и последнее транспортное средство. Тем самым, полностью обездвиживали целый ряд. Но всегда вовремя приходила на помощь поддержка с воздуха. Авианаводчик руководил экипажами с земли. Говорил, где скопление затаившихся духов, куда следует ударить. После чего «вертушки» беспрекословно приступали к работе.

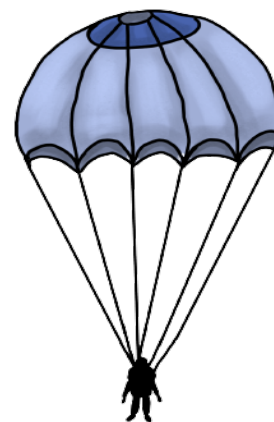
Папа участвовал во многих операциях. В том числе в одной из самых трагичных – Панджшерская. Название исходит от ущелья, вблизи которого происходило 9 крупномасштабных боевых действий. Анатолий Петрович со своими сослуживцами производили бомбометания. Также, поддерживали Ми-8 при десантировании.



«Всегда летали только парами. Идут Ми-8, а Ми-24 прикрывают. «Восьмерки» заходили на площадку к десантникам, забирали раненых. Мы присматривали, чтобы духи не напали» - поясняет Анатолий Петрович.

Папа редко что-либо рассказывает и делится историями с Афганистана. Он немногословен и холоден, когда вспоминает о тех временах. Но однажды мне повелось узнать о событии, которое привело в ужас.

- «Мы летели с воздушной разведки ночью. Уже при заходе на посадку над аэродромом нас обстреляли с ДШК (станковый крупнокалиберный пулемет). Отказ основной гидросистемы, включение дублирующей. Начали снижаться. И только коснулись полосы, ручка заклинила. Хорошо, хоть не в воздухе. Если бы там случилось, то все» - вспоминает Анатолий Петрович.



- «Было страшно?» - спросила я.

- «Как только загорелось табло, мы думаем, да ладно. Успеем дотянуть» - с легкой улыбкой отвечает папа.

Я безумно горжусь своим отцом. Однозначно точно, он повлиял на мое патриотическое воспитание. Любовь к Отечеству и его защиту в любой момент. Ерсанов Анатолий Петрович за полтора года пребывания в Афганистане совершил более 500 боевых полетов. В 1988 готовился поехать во второй раз. Но вскоре начался вывод советских войск. Полет был отменен. Служба продолжалась. В 1993 году папа уволился. В настоящее время, майор в запасе.

Материал Ерсановой Полины, фото из личного архива.



Ерсанов А.П. в звании старшего лейтенанта



ИСТОРИЯ ПРАДЕДА

Мне посчастливилось быть знакомой с моим прадедом-участником Великой Отечественной войны. Деда Ваня родился 5 декабря 1917 года в деревне в Витебской области, но уже через год его родители переехали в Сибирь. В 1937 году дедушка уходит служить в армию, где попадает на флот Дальнего востока. С началом войны его отряд отправили на границы, где они удерживали японцев. Прадед был радистом на торпедном катере, который часто забрасывало в боевые точки. После окончания Великой Отечественной он еще год служил, так как Русско-японская война закончилась позже. У него осталось много орденов и медалей, но главные военные награды были похищены еще очень давно.



Награды Трифонова И.И.

По возвращении домой, Иван Иванович познакомился с моей прабабушкой, которой, к сожалению, не стало еще до моего рождения. У них родились трое детей, в том числе двое моих дедушек, с которыми я хорошо общаюсь и по сей день. В 1962 они переезжают в деревню Разгон иркутской области, где прадед становится начальником железнодорожной станции. Только в 2007 году деда Ваня согласился переехать в Листвянку, чтобы жить рядом с сыном, так как регулярно ездить в Разгон не было возможности (деревня находится около Тайшета). И то-он хотел жить отдельно, так как, несмотря на возраст, у него было отличное здоровье. Практически каждый день он ходил гулять, сам себе готовил еду, убирался и постоянно звонил всем родственникам, помнил, когда у кого день рождения. К сожалению 14 октября 2015 года на 98 году жизни его трагически не стало. Хотя дедушка спокойно мог дожить до 100 и больше лет.



Трифонов И.И.
Ветеран ВОВ

В жизни все случается, но, в любом случае, я очень рада, что у меня была возможность с ним пообщаться, и, что в моей семье был такой герой

Автор: Кондрашова Анна, фото из личного архива.



«НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ ВОЙНЫ»

23 февраля вся Россия празднует День защитника Отечества. На улице мы видим дефилирующих ребят, готовых отдать свою жизнь за свободу государства. Мой ныне почивший дед, когда видел такие марши, говорил: «Нет ничего хуже войны, даже послевоенные голодные годы не кажутся такими жуткими». Он имел право так говорить.

В 1972 году его и ещё тысячи парней мобилизовали для продолжения военных действий во Вьетнаме. Тогда ему было всего двадцать три года: за спиной работа на хлебозаводе и беременная жена. При каждой возможности он отправлял письма в родной дом: рассказывал о своём самочувствии, о новоявленных друзьях, с которыми во время одной операции пришлось пробираться через заросли, - за каждым деревом мог скрываться враг, готовый спустить курок. Чаще всего он больше спрашивал, чем рассказывал. Как вы там поживаете? Игоруша не скучает

по папе? Есть какие-нибудь новости о моём брате? С каждым новым письмом следов слёз на бумаге становилось больше. Характер писем менялся. «В один день пришло письмо, вся бумага была бугристая от влаги», - вспоминала бабушка, когда на девятое мая, смотря на парад, я спросил её о службе деда.

Сам дед редко говорил о войне, обычно он вспоминал о ней только в день гибели одного из своих сослуживцев. Помню, однажды он показывал фотографии с фронта, указывал на каждого широко улыбающегося юношу и говорил: «этот пришёл до меня, этот - после, а этот остался там жить, как и этот, впрочем». Тогда мне не было понятно, для чего они остались на иностранной земле, где совсем недавно закончилась война. Сейчас же это ясно как безоблачное небо над головой - каждый из тех, кто не вернулся, погиб. Нельзя сказать, что и мой дед вернулся оттуда. Он боялся спускаться в погреб, когда там заводились крысы,

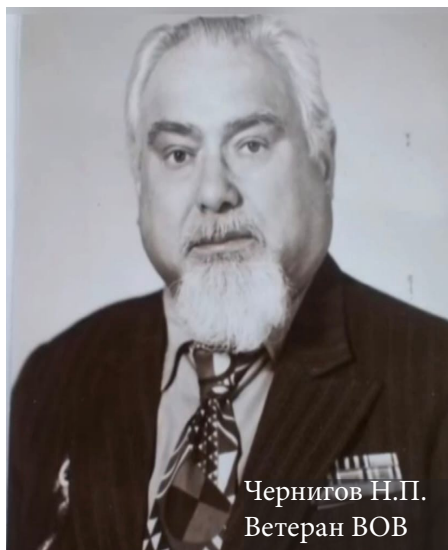
писк которых напоминал ему об окопах. Первое время рокот пролетающих самолётов приводил его в ужас. Часто бабушка говорила моему папе: «не будь как твой папаша, ешь всё, что дают». К сожалению, она не понимала, что после войны пищеварение деда нарушилось. Тяжелее всего было с работой. Появившаяся отдышка мешала нормально вести хозяйство. На прежнюю работу его не взяли. Пришлось работать на свиноферме. По возвращению с работы первым делом нужно было счищать грязь с сапог. Сперва этим занималась бабушка, но, когда грязь перестала напоминать о войне, дед сам начал выполировывать обувь. Одним словом, война забрала на одного человека больше, чем значилось в новостных сводках.

Николай Иванович умер 28 декабря 2009 года. Больше он не думает о войне. Теперь он безмятежно лежит в мирной земле.

Автор: Горинов Даниил



ПЕРВЫЙ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ. РОШАЛЬ



Чернигов Н.П.
Ветеран ВОВ

Чернигов Николай Павлович, ветеран Великой Отечественной войны, гвардии капитан танкового батальона. Дед редко рассказывал про войну, а если рассказывал, то это было мало и скупое, видимо, боялся за сыновей, за их восприятие. И только когда прадеду исполнилось 60 лет начались его рассказы о войне, искренние и откровенные. Легендарный танк Т-34 – был ему домом и рабочим местом. Дед рассказал эту историю эмоционально до каждого слова, до каждой секунды его рассказа. Далее повествование пойдет от лица Николая Павловича со слов Олега Николаевича Чернигова – актера и режиссера театра, моего деда.



Еще не успели мы закончить военно-танковое училище в городе Киеве, как комиссар вышел и собрал нас на плацу, и объявил: «Война! Война, товарищи офицеры, надо идти на фронт». Как говорится на что учился, на то и стоился. А цель одна – бить врага. Нас быстро посадили в поезд, доставили до нужной станции, а там пересадили в машину. Встретил нас полковник Орлов Константин Михайлович. Встретил нас как положено – по всем ритуалам танкистов, сначала провел с нами инструктаж, потом отдал приказ знакомиться со своими экипажами. Мне достался экипаж интернациональный: грузин Дадо, узбек Мохаммед и белорус Будимир. Ребята,

чувствуется закаленные, ни раз побывавшие в боях, веселые, загорелые. Я подошел к танку, экипаж отдыхал, и сказал я тогда.

- Здравствуйте, товарищи танкисты!
- Здравья желаю, товарищ гвардии лейтенант – прогремело от моего экипажа
- Ну, что, товарищ давайте будем знакомится поближе – ответил я
- Сержант Дадо Джапаридзе – заряжающий
- Младший сержант Алиев Мохаммед – водитель механик
- Старший сержант Говорин Будимир – радист, пулеметчик
- А я, я, ваш командир, лейтенант Чернигов
- Скажите, а как вас звать то? – тихо и осторожно меня спросил грузин.
- Звать меня Николай

Слышу шепчет за спиной Будимир
- Скажите, пожалуйста, гвардии лейтенант, а по отчеству вас как?

Тут я немножко оторопел, в какую-то растерянность попал и ответил
- Павлович

Тут грузин подошел близко и сказал

- А можно нам вас называть Николай Павлович?

Тут возникла пауза мне стало как-то не по себе, я, собравшись быстро сказал, точнее отдал приказ посмотреть готов ли танк к бою. Ребята быстро ринусь осматривать танк, а я стал краснеть все больше. Ведь ребята то ко мне со всей душой, а я то, что получается, ж*пой?! И не успел я только придумать, как исправить свою ошибку, как тут налетели мессеры. И тут началась бомбёжка, бомбили так, что не оставалось живого места, прижимали нас к земле – хотели нас сравнять! Вдруг, экипаж выскакивает из танка и кричит «Товарищ лейтенант, машина не готова, это не шутки!» И я кричу «назад, всем назад! Убьют! Всем быстро назад, гады!»

Я быстро влетаю в машину и начинаю обдумывать наши действия. Я же никогда, никогда, черт, не был в такой ситуации. Отдать танк врагу? Нельзя. Образовалась тишина. Батя, Орлов стал отдавать приказы. Сказал, что на нас движется пехота, нужно уходить

по реке. Он спасал нас. Не успели мы доехать до реки, как нас обезножили. Повисла тишина в машине, а глазах один вопрос «Что будем деть, командир?» А я что? А я что?! А я не знаю, что говорить им. Вдруг раздался голос Дадо «Будем эвакуироваться» и ребята дружно подхватили эту мысль. Иначе, фрицы точно нас сотрут. «Что?! Что ты сейчас сказал?! Отдать танк фашистам?! Что ты сказал сержант джапаридзе!?!». А что делать то, они правы, товарищи то. Думать тут нечего «Будем вылезать через нижний люк!» - сказал я, но тут меня оговорил Дадо «Не получится через нижний – его заклинило...». И тут в башню врезался снаряд, и я крикнул «выходим!» Первым выскочил Дадо, в висок попала мина, его свалило на горящую землю. Вторым пошел Мохаммед, его превратили пули в сито. Дальше настала очередь моя, врать не буду, страшно вылезать. Вижу, они лежат на земле, а я еще живой. Кое-как выбрался из танка, а за спиной ползет Будимир и говорит мне: «Ничего Николай Павлович, привыкай. Ни они первые, и мы ни первые и ни последние. Дай бог еще встретимся». Я пополз к мосту то ли от страха, то ли от бессилия мне казалось, что ползу целую вечность. Как же так я жив, а их нет, даже не извинился, даже чаю не попили. И вдруг меня оглушил взрыв, поворачиваюсь, а там Будимир стоит на краю воронки, без руки. Второй снаряд попал ему в спину. Вот так и прошел мой первый день на фронте.

Автор: Солоненко Таисия, фото из личного архива.



Олег Николаевич Чернигов,
только вернувшись с армии



МОЙ АНГЛИЙСКИЙ ОПЫТ

Мое изучение английского достигло своего апогея, когда я уговорила маму на трехнедельное путешествие в Англию по образовательной программе. Наша группа студентов расположилась у разных принимающих семей - Истборне. Ландшафт и архитектура этого места вдохновляли и дарили уют. Океан, луга с овечками, маленькие, будто игрушечные, домики и мощенные мелкой плиткой дорожки. А разнообразия и веселья добавляли мои соседки по комнате: Лия - из Германии, и Роуми - из Нидерландов. Сидеть за обеденным столом с людьми, мыслящими на абсолютно разных языках - очень интересный опыт. Каждый день с нашей русской группой мы впитывали культуру Великобритании, общаясь с местными жителями и просто гуляя по улицам. И узнавали все тонкости произношения и грамматики от самих носителей, посещая языковую школу. Но кульминацией всей поездки для меня стала ночь в Лондоне. Несмотря на многочисленные школьные

экскурсии, мы решили самостоятельно снять апартаменты на восьмерых человек и свободно изучить одно из самых популярных мест на планете. Собрав небольшие рюкзаки, мы сели в электричку, а потом... Смеялись, плакали, гуляли, катались на метро, ели пиццу на Бэйкер стрит и танцевали под музыку на кухне, заваривая не



Мыс Бичи-Хед

очень вкусную лапшу быстрого приготовления. Это было поистине самое волшебное, самое "киношное", но в то же время самое настоящее приключение в моей жизни. Невероятно осознать тот факт, что я прокатилась на том самом "London Eye", прошла по

"Tower Bridge", побывала в "National Historical Museum" и увидела гигантские скелеты настоящих динозавров. А сейчас я, например, читаю книгу(в оригинале!), где действие разворачивается в Брайтоне - городке, на пирсе которого я стояла всего каких-то три года назад. Теплое чувство гордости за себя расплывается по всему телу в такие моменты. А все это стало возможным, благодаря моей учебе. Я занимаюсь английским столько, сколько себя помню. Это не всегда доставляло мне удовольствие, но когда я набралась достаточно опыта, чтобы понимать, как работает язык, все пошло как по маслу. А Англия поспособствовала преодолению языкового барьера. Я очень рада, что не опустила руки, ведь сейчас эти знания помогают как в университете, так и в личных интересах: от чтения иностранных научных работ до просмотра видео бьюти-блогеров. Что могу сказать в завершение? Учить язык, это интересно!

Автор: Герасимова Дарья, фото из личного архива.

ИНТЕРВЬЮ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ШКОЛЕ АВС

Дарья, целеустремленный человек, который уже добился больших успехов в жизни. В возрасте шести лет, девушка начала посещать языковые школы. Будучи студенткой первого курса факультета «Международная журналистика» Байкальского государственного университета, работала с детьми, а затем с группами взрослых людей. После второго курса, участвовала в программе международного студенческого обмена «Work and Travel». В настоящее время, Дарья Захарова абитуриент Вашингтонского университета. Мы поговорили с выпускницей БГУ и попытались выяснить, почему так важно знать английский язык в двадцать первом веке.

- Когда вы поняли, что преподавание языка - это то, чем вы хотите заниматься?

- Первоначально, это был дополнительный заработок. Не планировала быть преподавателем всю жизнь. Но на 3-ий год работы поняла, что к этому лежит душа.

- Какое было самое яркое событие, которое сподвигло на изучение иностранного языка?

- Братья учили языки. И мне не хотелось отставать.

- Дарья, какие рекомендации вы можете дать студентам, у которых английский язык на низком уровне? С чего начать изучение?

- С постановки цели. Иначе не будет никакой мотивации. Также всегда нужна практика. Это не означает, что вы прямо сейчас должны встать и пойти искать носителя. Подпишитесь в Instagram на зарубежную звезду, читайте статьи, смотрите видео на английском.

- Как лучше начать заниматься? С преподавателем или самостоятельно?

- Начало, то есть база, должна быть с кем-то. Самим сложно понять английским, так как он с русским языком не сильно похож с грамматической точки зрения. Первоначально будет тяжело понять язык самостоятельно, поэтому лучше, чтобы его объяснили.

- Вам ближе британский или американский вариант английского? И существует ли между ними существенная разница?

- Мне ближе американский. Я бы

сказала, что он более популярный в связи с многочисленными песнями, фильмами. Разница существует в произношении, также в некоторых словах.

- По вашему мнению, почему английский язык в школах в упадке?

- У нас его никак не развивают. Учебники не рассчитаны на постепенный уровень изучения. Детей сразу нагружают. Но с языками не так работает. Нужно модернизировать обучение. Обратит особое внимание на поколение. Прежде всего, их следует мотивировать.

- Если нет возможности пойти в языковую школу, но есть желание, как следует поступить?

- Сейчас есть все. Бесплатный сайт, тот же YouTube. Нет никаких проблем, чтобы начать изучать язык.

- Резюмируя, почему стоит владеть именно английским языком?

- Для развития. Даже взрослые студенты ходят ко мне на занятия просто для себя. Язык помогает развивать мозг, память. В принципе, это хорошая практика даже для тех, кому английский вовсе не нужен.

Беседовала Ерсанова Полина.



СЛАДОСТЬ ИЛИ ГАДОСТЬ?



Корреспонденты «Учебной газеты Ж-20-3»

Приближается лето, а это значит, что пора сбросить тёплые куртки, отодвинуть тарелки с новогодними салатами и заняться своей фигурой. Не спешите ставить крест на сладостях, ведь сейчас существует множество вкусовностей, которые не содержат сахара и практически ничем не уступают всем привычным нам шоколадкам и батончикам. Но как из всего изобилия пп-еды выбрать действительно что-то вкусное и бюджетное? А также какую опасность они представляют? Давайте разбираться!

В каждом современном супермаркете Вы можете увидеть, как минимум пару полок, а то и целый отдел, выделенный специально под диетическое питание. Разнообразие часто вводит людей в ступор: как не ошибиться с выбором и взять именно то, что подходит под Ваш образ жизни и поможет в достижении цели? Рассмотрим среднестатистические составы продукции с протеином. Что же такое сам «протеин»? Проще говоря-это пищевая добавка с большим содержанием белка. Так вот, среднем в том же самом батончике 20-30 гр данного вещества. Почему это первое, на что стоит обратить внимание? Дело в том, что именно белок стимулирует рост мышечной ткани, а также помогает восстановиться телу после тренировки. Но не спешите сметать с полок все с наибольшим его содержанием, ведь существует специальная формула для расчета нужного количества белка на тело ($2 \times \text{ваш вес}$). И не стоит забывать, что основную массу данного вещества мы получаем из обыденной пищи (к примеру, в 100гр вареной грудки будет уже около 30гр белка). Злоупотребление может быть чревато проблемами с печенью и почками, так как он довольно сложно усваивается. И снова фокусируем ваше внимание на слове «тренировки», ведь только кушая что-то, пусть

даже полезное, вы, конечно, наберете массу, но не факт, что мышечную.

Вернемся к составу. Помимо увеличенного количества белка Вы также можете заметить, что тех же жиров и углеводов тоже довольно много. Не стоит забывать, что такие вкусняшки, зачастую, не просто сладости, а полноценный перекус. Кроме надписи «без сахара» можно увидеть и «без глютена». Что это и чем же он так опасен? Это, своего рода, белок с клейковиной. Простой пример-вся выпечка из пшеничной муки. Тесто на ее основе получается таким мягким и тянучим именно благодаря глютену. «Так это же наоборот прекрасно». Да, если знать меру и у Вас нет проблем с кишечником, ведь тот же самый хлеб, пройдя через желудок, превращается, можно сказать, обратно в тесто. Таким образом люди, потребляющие большое количество продуктов с этой самой «клейковиной», рискуют заработать себе проблемы с пищеварением. На баночках с напитками часто встречаются довольно похожие названия: L-карнитин, кератин, таурин, тирозин и прочее. У всех них примерно одинаковая функция: помочь организму перерабатывать углеводы, укрепление костей и мышц, борьба с голодом. Тут тоже важно отталкиваться от индивидуальных показаний.



Продукты обзора

Итак, поговорим о нашем обзоре! Сразу предупредим Вас, что питаться правильно весьма затратно. Цены на подобные лакомства варьируются от 40 до 200р. Мнения насчет полезных сладостей разделились. Почти все пп-батончики имели блеклый вкус и оставляли странное послевкусие. Да, хоть этикетка бывает очень яркая и аппетитная, но под ней лишь вкус протеина, который четко дает о себе знать. Пп-печенье и вафли наоборот

оказались весьма приятными, мягкими и тающими во рту. Но и у них есть небольшой подвох, а именно-содовое послевкусие. Полезный энергетик во многом отличается от привычного нам: он не такой сладкий, менее газированный и имеет характерный для напитков без калорий вкус сахара.



Журналист Чипизубова Диана во время дегустации батончиков

Кокосовые чипсы — беспроектный вариант: приятный вкус кокоса и хруст — отличное сочетание, которое понравилось всей нашей команде. Кроме того, в орехах большое содержание всех необходимых веществ и продукт полностью натуральный. Из минусов-большое количество жиров, при этом нет особого насыщения. Кстати, следует отметить, что если Вам просто захотелось чего-нибудь вкусного, допустим, при просмотре сериала, то стоит закусить чем-нибудь менее сложным. К примеру-сушеными фруктами или пастилой без сахара. Ведь спортивное питание неспроста так называется, о чем мы уже говорили выше.

Резюмируя хочется отметить, что ту же самую прекрасную плитку настоящего молочного шоколада не заменит ни что. Тут уже выбор каждого: получать максимальное гастрономическое удовольствие или следить за фигурой. Но среди всех возможных пп-сладостей вы обязательно найдете что-то непревзойденное для себя! Всем здоровья!

Материал: Анна Кондрашова и Диана Чипизубова.

Фото: Анна Васильева.

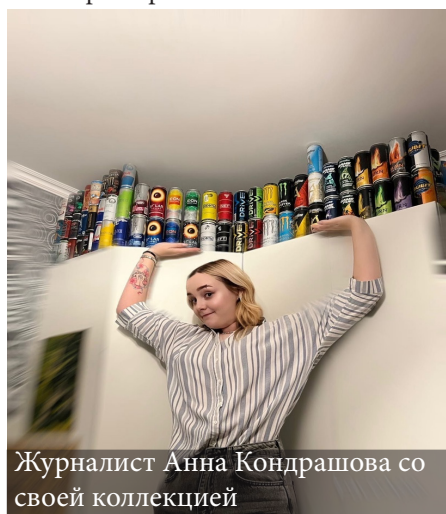


НАПИТКИ СО СКВЕРНОЙ



Зайдя в отдел с напитками любого супермаркета нам сразу в глаза бросаются пестрые баночки с дерзкими названиями: «Блэк Монстр», «Адреналин», «Флэш», «Берн», «Драйв» и прочее. Конечно, такие модно-молодежные вещи не оставят Вас без внимания и последует фраза: «Мам, купи!». Но маменька явно будет не в восторге и крайне настойчиво попросит Вас избегать данную «отраву». Как вы уже догадались-речь пойдет об энергетических напитках, вернее поговорим про их реальный вред и развеем некоторые мифы.

Перед началом отмечу, что не популяризирую энергетики. Хотя и считаю себя энергетическим сомелье, но данный текст имеет строго информационный характер.

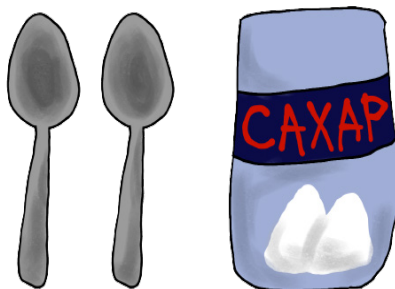


Журналист Анна Кондрашова со своей коллекцией

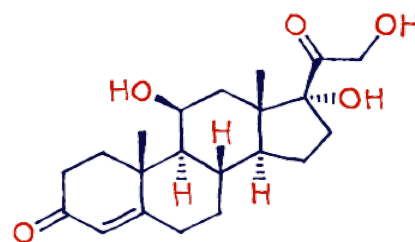
Откуда же такой негатив вокруг сие питья? Думаю, дело в кислотных рисунках на банках, которые, зачастую, отталкивают взрослую аудиторию, а также в самом словосочетании и довольно сложном составе. Давайте в нем и покопаемся. Берем средне-статистический энергетик: вода, ли-

монная кислота, а дальше какие-то вещества, напоминающие название психоделических препаратов: таурин, гуарана, ниаин, пантотеновая кислота, зачем-то еще корень женьшеня... Спокойствие, все это витамины, натуральные добавки или ароматизаторы. К примеру, таурин используют в качестве замены кофеина, а гуарана и женьшень повышают концентрацию. «А как же содержание сумасшедших доз кофеина???». Ну, по правде говоря, не такие уж они и большие: в среднем на 100мл добавляют 30мг кофеина. Для сравнения-в порции эспрессо (30 мл) аж 70-100мг.

На что действительно стоит обратить внимание — это количество сахара. В банке, объемом 500мл будет около 50гр сахара (две столовые ложки). Вот он то и является главным «возбудителем» организма и представляет особую опасность в больших дозах, особенно для детей и людей, страдающих диабетом. Да, хоть сейчас все большую популярность набирают напитки sugar free, но часто вместо сахара в них добавляют его химические заменители, что весьма опасно для почек. Если уж вы следите за фигурой, то рекомендую искать баночки с сукралозой (натуральным подсластителем).



Абсолютно противопоказаны энергетические напитки (как и все с содержанием кофеина) беременным женщинам. Из-за повышения адреналина расширяются сосуды, что позволяет крови быстрее переливаться в теле взрослого человека. Организм младенца, естественно, к таким переменам не готов, что может привести к задержке в развитии органов и даже к выкидышу. Также не рекомендуется употреблять детям из-за того, что граммовка тех же самых витаминов рассчитана на взрослого. Кстати, как на личном опыте, так и на основе исследований, могу сказать-кофеин вызывает привыкание. Организм перестает вырабатывать кортизол (гормон, отвечающий за бодрствование), полагая, что Вы и так внесете в него что-либо пробуждающее.



Что пить и есть-решение каждого. Просто нужно знать свойства употребляемого и меру. А лучше всего-заваривать чай. Хотя, ученые уже и в нем находят потенциальную угрозу...

Материал и фото: Кошдрашова Анна.



Лучшие виды энергетиков из коллекции Анны Кондрашовой



ХОЧУ БЫТЬ В ТРЕНДЕ!

В 21 веке мода – это правильное питание, спорт, забота о себе. Но зачастую люди обладают поверхностными знаниями. Наслушавшись советов от «фитнес-тренеров» и блогеров о быстром похудении, вы можете навредить своему организму. Не следует быть ведомым на современные тренды. Скупать детокс марафоны, сидеть на различных диетах, принимать участие в курсах «зож-терапевтов».

Существует целая наука о питании – нутрициология. Соответственно нутрициологи – это сертифицированные, аккредитованные специалисты. Они улучшают качество жизни населения без издевательств над своим телом. Бессистемное питание, сахарная зависимость, отеки – те проблемы, с которыми люди предпочитают не справляться, а жить. Если хотите привести себя в комфортную для вас форму, следует подходить к этому вопросу разумно. Без фанатизма. Основное правило – не копировать чужие рационы питания. Важно иметь свой, персонифицированный. Также, необходимо прекратить делить еду на полезную и неполезную. В каждом деле имеет большое значение мера. Поэтому все зависит от дозировки и частоты приема.

«Я могу придерживаться правильного питания. Как правило, это ненадолго. Всегда наступает момент срыва. Почему? Как с этим справиться?». Основная проблема, с которой встречался каждый. Но существует простое решение. Поиск причины. Стоит искать корень проблемы, а не работать через силу воли, что является истощаемым ресурсом. Тогда получится изменить ситуацию не на кратковременный срок, а навсегда! Порой нужно просто сесть и прислушаться к своему организму. Тем самым вы поймете, вас преследуют биологические, социальные, а может и вовсе психологические причины.

«Существуют продукты, которые сделают человека счастливее?». Да! К

примеру: десерты, фаст-фуд. Так ответит большинство людей. Но нет. Специалисты и ученые с этим не согласны. Справиться с апатией, нормализовать сон, вернуть энергию и радость поможет следующее:

- 👍 витамины группы B, фолиевая кислота. Шпинат, брокколи
- 👍 жирные кислоты Омега-3. Рыба, авокадо, орехи
- 👍 свежая зелень – предотвращает раздражительность
- 👍 аминокислоты, триптофан, L-фенилаланин. Бобовые, сыр, кунжут, мясо, грибы и др.

Помните, что питание на заветные 1200 калорий приведет вас только к нездоровым отношениям с едой и вашим телом. Когда речь заходит о потреблении суточной нормы калорий нередко опускается момент, что ваш организм даже на самые элементарные функции тратит калории. Чтобы рассчитать вашу суточную норму можно воспользоваться сайтом «ЗОЖНИК» где, ответив на пару вопросов вы узнаете свою норму. На примере, если ваша норма составляет 1860, то отняв 200 калорий вы начнете худеть, а добавив 200 калорий будете набирать вес.

Если вы желаете похудеть, то вам нужно создать дефицит калорий. Это можно сделать двумя способами – уменьшить количество потребляемых калорий или создать дефицит при помощи спорта. Первый вариант позволит вам худеть без каких-либо усилий, а второй вариант позволит вам питаться, как раньше. Тут важно помнить, что если вы выбрали первый вариант, то ни в коем случае нельзя уменьшать количество калорий больше, чем 200. Если вы будете потреблять те самые 1200 калорий, которые является нормой для очень маленького процента людей, то вы неизбежно будете сры-

ваться, винить себя за лишнюю съеденную булку и огромная вероятность заработать расстройство пищевого поведения.

Думаю, стоит поговорить о нашем, в последние годы, интуитивном питании. Да, кто-то правда снижает вес на интуитивном питании, а кто-то набирает, кто-то останется в том же весе что и был. Никто не сможет предсказать, что произойдет конкретно в вашем случае, потому что всё индивидуально. Судя по исследованиям, в среднем, интуитивное питание не приводит к значительной потере веса, но может помочь в поддержании веса, особенно в долгосрочной перспективе. Зато интуитивное питание 100% улучшает психологическое здоровье, а именно пищевое поведение. Для этого оно и существует. Этот способ питания используется не для похудения, а для восстановления комфортных отношений с едой! Для вас в приоритете не вес, не вид, а внутреннее состояние. А что насчёт влияния интуитивного питания на физическое здоровье? Тут 50/50. Иногда показатели (давление/ холестерин) улучшаются, а иногда нет. Все-таки это сильно зависит от того, что человек ест, как живет. Ученые отмечают, что интуитивное питание чаще всего не приводит к увеличению физической активности автоматически. Если у вас есть нарушения пищевого поведения, вы можете начать путь к его восстановлению совмещая интуитивное питание, регулярные умеренные нагрузки и остальные факторы хорошего ментального здоровья: сон, отдых, хобби, общение, возможно, психотерапия.

Резюмируя, начните выстраивать здоровые отношения с едой. Находите постоянную гармонию со своим телом. И просто наслаждайтесь жизнью.

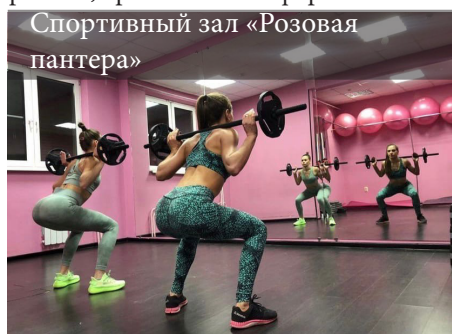
Материал писали: Ерсанова Полина и Солоненко Таисия.





ТУН-ТУДУН-ТУТУ-ТУ

Фитнес- клуб «Розовая Пантера». В нём есть много направлений фитнеса, в зависимости от того, чего вы хотите добиться тренировками. От растяжки до «Хот айрон», каждая девушка найдёт подходящее ей направление. Хотелось бы отметить интерьер и хороший ремонт, красивое и комфортное место.



Спортивный зал «Розовая пантера»

Тренировки проходят в небольших группах 6-8 человек, что даёт возможность тренеру уделить время каждому и в случае чего помочь.

Стоимость абонементов: 8 занятий- 2500, 12 занятий- 2800, безлимит- 4200, здесь можно ходить на любые направления, в любое время. Разовое посещение- 500, стоимость индивидуальной тренировки- 800.

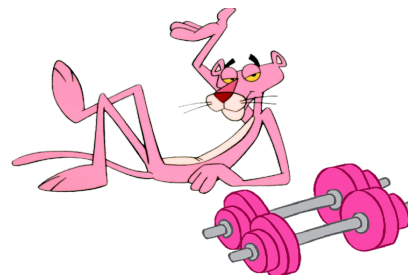
Занятия длятся 1,5 часа в быстром темпе, и это экономит время. Так же, там есть всё необходимое для эффективной тренировки: резинки, гантели и тд.

Фитнес- клуб находится в Свердловском районе, по адресу Бородина

13/3. Хотя и спальном районе, но это удобно для многих кто живёт рядом, так как не нужно тратить время на дорогу в центр. А если вы не живёте рядом с клубом, в пределах 500 метров есть остановка «Мухиной», где хорошее транспортное сообщение.

Автор: Анастасия Багина.

Фото: Инстаграм Rozovaya_pantera.



ТРОПИКИ СРЕДИ ЗИМЫ

Если вы хотите заниматься спортом в атмосфере тропиков, то вам именно в Hotclub. Повышенная температура (+38С) и влажность (40%) создаёт хорошие условия для легкой, безболезненной тренировки даже для новичков, так как ваше тело будет разогрето на протяжении всего занятия. Здесь вы можете заниматься Hot Stretching – это растяжка для тех, кто нормально переносит жару, у кого старые травмы, а именно растяжения. HotYoga позволит вам найти гармонию с собой, справиться со стрессом и добиться хорошей физической формы без изнурительных тренировок. На LadyDance откроют вашу чувственность и женственность. А для боевых клиентов здесь есть Hot Boxing, где вы можете развить свою координацию и выносливость. И ещё много других направлений для вас. Зал выполнен в спокойных тонах, играет приятная музыка и везде приглушённый свет, что создаёт атмосферу расслабленности и настраивает на нужный лад. Каждый тренер, даже на групповых занятиях, уделяет внимание каждому из присутствующих. Стоимость абонемента относительно небольшая.

Автор: Дарья Маслобойникова.

Фото: инстаграм Hotclub



Зал для занятий йогой в «Hotclub»



FIZRUK

Сеть спортивных клубов города Иркутск. Спортзалы оснащены спортивным инвентарем по последнему слову техники, расположены в разных районах города (Новоленино, Юбилейный,) для удобства клиентов. Более 50 групповых программ для разного уровня подготовки, входящих в стоимость абонемента, просторный зал с общей площадью для занятий спортом 1250 квадратных метров каждый. Огромное количество скидок и акций позволит вам выбрать наиболее выгодный и подходящий именно для вас абонемент. Единственный минус - абонементы только годовые, однако Физрук компенсирует это наличием рассрочки и различными бонусами в виде 90 дней заморозки и бонусными месяцами тренировок. Цена за годовой абонемент одна из самых низких по Иркутску.

Автор: Таисия Солоненко.

Фото: fizruk.ru.



Спортивный зал «Физрук»

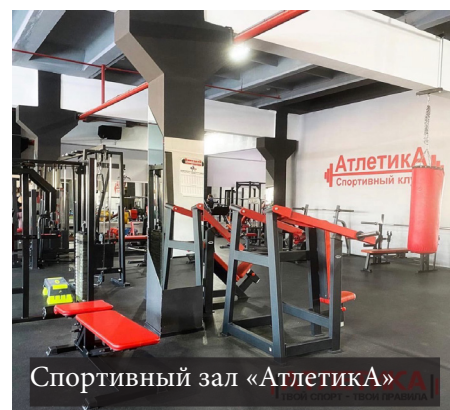
Атлетика

Товарищи, хочу порекомендовать Вам спортивный клуб Атлетика, расположившийся по адресу Красноказачья 119 (3 минуты от остановки Депутатская). В данном зале вы найдете все необходимые тренажеры и принадлежности для кардио, силовых тренировок, фитнеса и т.д. Можно заниматься как самостоятельно, так и ходить на групповые тренировки или на индивидуальные занятия к тренеру. Для стесняшек есть отдельная комната, где можно полностью рассла-

биться и даже включить свою музыку на колонке. Также в зале есть уютные раздевалки с шкафчиками под ключ, душ, бар со спортивными напитками и батончиками. Для студентов данный вариант особенно привлекателен, так как действует система скидок (по студенческому билету разовое занятие 200р, абонемент на месяц 2000р).

Автор: Анна Кондрашова.

Фото: Инстаграм Atletika.irk.



Спортивный зал «Атлетика»

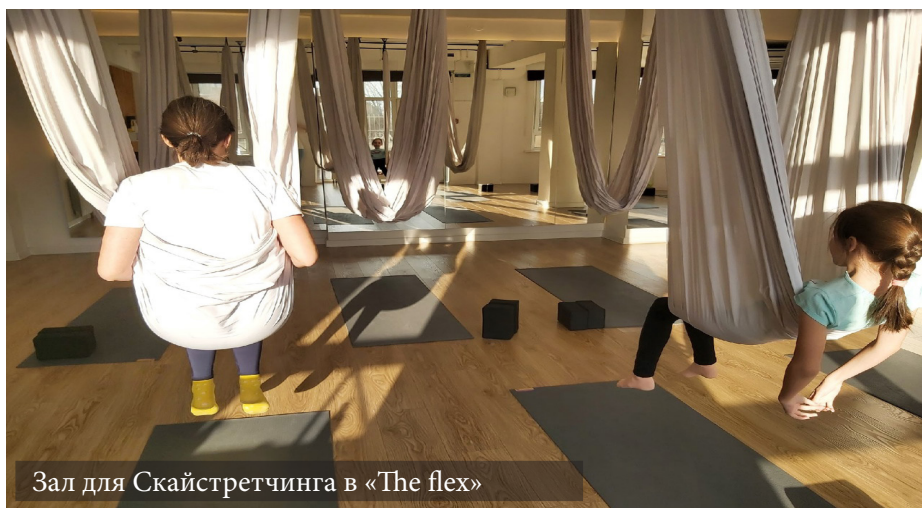
РАСТЯНИСЬ, ПОЕШЬ, ОТДОХНИ, ПОВТОРИ

Около года назад я узнала о существовании такого прекрасного места, как the flex. Это спортивный клуб, специализирующийся на растяжке. При входе радуются глаза, видя безупречный дизайнерский интерьер. А при более близком знакомстве со студией радуется душа, ощущая безопасность и заботу. У этого места есть лаконичный слоган "flex, eat, relax, repeat", который, несмотря на краткость, практически в полной мере отображает их концепцию. Перевести это можно, как

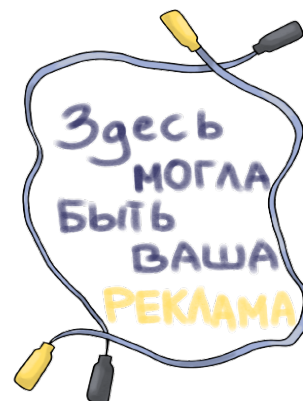
"растянись, поешь, отдохни, повтори". The flex не за изнуряющие бесконечные тренировки, а за занятие спортом по мере возможностей и в свое удовольствие. В студии есть релакс-зона, где можно сделать массаж, бар с напитками и 5 направлений: обычная растяжка, йога, скай-стретчинг, TRX и барре. Все направления по-своему интересны и доступны по любому из представленных абонементов. Очень часто упражнения, их последовательность и длительность меняются, по-

этому каждое занятие не похоже на предыдущее. Весь персонал вежливый, никогда не оставит вас без внимания, и к тренерам всегда можно обратиться с любым вопросом или за помощью. Кому стоит выбрать the flex? Если вы за любовь к себе, предпочитаете спокойную дружественную атмосферу, стильный дизайн и качество, а ваш бюджет не слишком ограничен, можете попробовать первые 3 тренировки с хорошей скидкой, а потом остаться в этой студии навсегда. Она того стоит.

Автор материала и фото: Дарья Герасимова.



Зал для Скайстретчинга в «The flex»





ПОМОЩЬ БРАТЬЯМ НАШИМ МЕНЬШИМ

15 февраля добровольцы нашей редакции посетили питомник «К-9», где содержится более 600 животных. Данное место было основано в 1995 году Еленой и Вячеславом Славиными. Изначально в задачи «К-9» входили только организация курсов дрессировки и охрана различных промышленных объектов. На сегодняшний день штат сотрудников состоит приблизительно из 30 человек, которые ежедневно ухаживают за животными.

Почему К-9? Это обозначение кинологической организации, где используются служебные собаки для выполнения различных функций (задержание, охрана нарушителей, обыск местности и помещений, обнаружение человека и его предметов).



Сотрудник «К-9»
Илья Игоревич

В приют звери попадают разными путями: их могут отлавливать по контракту, либо люди могут сами принести животных, которых нашли на улице или от которых хотят отказаться. Больных зверей перенаправляют в госпиталь, который находится на территории питомника.

В «К-9» помимо собак и кошек также проживают и дикие звери: рысь, волк, медведи, изюбрь, львы. Лев по имени Симба был выигран своим старым хозяином в карты. Сотрудники питомника вместе с полицией забрали хищника в ужасном состоянии: у животного было сильное истощение, гематомы на морде и начальная стадия рахита. Сегодня Симба здоров и чувствует себя прекрасно.



Лев Симба



Корреспонденты «Учебной газеты Ж-20-3»

Не менее интересная история есть и изюбра по имени Бемби, которого нашли в Бурятии на одной из трасс. Маму зверя загрызли волки, а малыша приютили местные фермеры. Затем изюбра забрали в питомник, где он проживает и по сей день.



Изюбрь Бемби

На территории «К-9» находятся: администрация, тёплая и уличная передержка для животных, места для караульных и служебных собак, приют для бездомных животных, ветеринарный госпиталь, конюшня, дрессировочная площадка. Питомник предоставляет следующие услуги: катание на собачьих упряжках, аренда спец. собак, дрессировка, экскурсии по территории питомника, прокат лошадей, хирургические услуги и чипирование. Все это позволяет животным самостоятельно зарабатывать себе на жизнь.

Работники приюта убедительно просят владельцев домашних животных не забывать о стерилизации и кастрации своих питомцев. После операции животные не только не

способны к воспроизводству: у них прекращаются нежелательные проявления полового поведения (агрессия у самцов), исчезают признаки течки у самок из-за невозможности выработки половых гормонов, снижается или пропадает мечение территорий. Благодаря такому несложному и безопасному хирургическому вмешательству можно значительно сократить количество бездомных животных, ведь только одна кошка за всю жизнь может родить более 400 котят, которые будут обречены на такие же нелегкие условия.



Житель приюта «К-9»



Сам К-9 содержится исключительно на благотворительных пожертвованиях. Животным помогают не только деньгами: по возможности привозят крупы, сухой корм, пеленки, старое постельное белье, солому, ошейники и прочее. Оплата за такие услуги, как катание в упряжках с хаски или на лошадях тоже идет на развитие питомника. Также есть возможность помогать приюту не только материально. Каждый желающий может приехать и помочь с какой-либо работой: выгул собак, сортировка корма, подготовка соломы для утепления вольеров, уборка.

Девушки из нашей редакции решили побыть волонтерами: привезли немного необходимых вещей, погуляли с



Журналисты Анастасия Багина и Диана Чипизубова в роли волонтеров на экскурсии по питомнику «К-9»



Корреспондент Кондрашова Анна, помогая в приюте собак

собаками, а самая бесстрашная решилась на помощь в госпитале, где оперируют больных животных. Вот, что она об этом думает: «Когда был задан вопрос, есть ли желающие пойти в госпиталь, первая мысль была: «Страшно увидеть больных и измученных животных». Но я согласилась. Зайдя внутрь, первоочередно сталкиваешься



Памятник собаке-легенде Балто

ся с резким запахом. Идешь помогать, стараясь не бросать взгляд на собак, но любопытство все равно берет вверх.

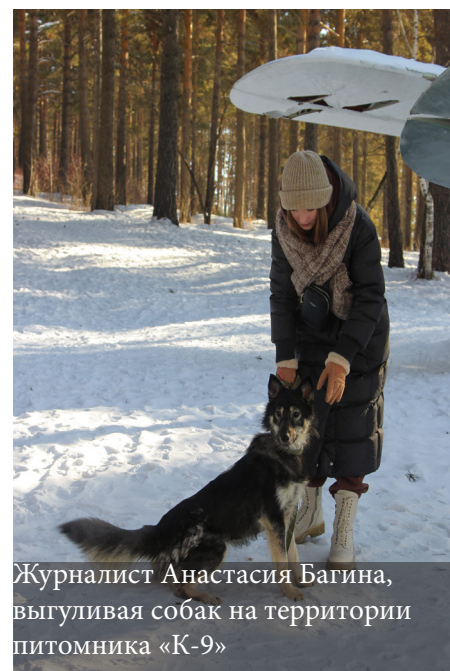
Видя это испытываешь два чувства - благодарность за то, что эти люди их не бросили и помогают им на безвозмездной основе, и огромное желание помочь. Именно в этот момент осознаешь, что какие-то 200-1000 рублей не такие уж и деньги для тебя, а для них-возможность жить» . - Солоненко Таисия.

Кстати, когда мы брали собак на прогулку, они смотрели на нас такими благодарными глазами и было видно, что они счастливы. Думаем, это из-за недостатка внимания, ведь абсолютно всех выгуливать каждый день такому небольшому штату невозможно физически. Поэтому мы призываем неравнодушных приехать и просто вывести собачек в лес, прилегающий к территории питомника, подарить им хоть немного любви. Все они очень ласковые и ждут, когда за ними придут новые хозяева. Сами работники признаются, что лучшая помощь-забрать кого-нибудь к себе домой, ведь, хоть они и спасены от уличного ужаса, находятся в тепле и накормлены, но живут в маленьких клетках, иногда даже до самой старости. Сейчас помощь наиболее актуальна, так как- в зимний период приезжает меньше людей, плюс ситуацию усугубляет COVID-19.



Уважаемые читатели, если у Вас возникло желание помочь приюту, мы оставляем следующие средства связи: 8-(902)-510-25-57-администратор, сайт: K9Irk.ru, Инстаграм: k9irk (именно в нем вы сможете найти список необходимых вещей). Адрес: ул. Карпинская, 125.

Авторы: текст — Кондрашова Анна и Диана Чипизубова, фото — Анна Васильева.



Журналист Анастасия Багина, выгуливая собак на территории питомника «К-9»



ЧЕМ МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ? ВОЛОНТЕРСТВО!

26-го февраля мне удалось присутствовать в качестве волонтера в Иркутском государственном цирке на шоу "Империя львиц". Моей основной задачей была проверка QR-кодов посетителей. Огромные толпы людей в течении часа приходили на представление, и я вместе с другими добровольцами должна была обеспечить быструю работу, чтобы не создавать очереди.

Волонтерство — это в первую очередь безвозмездная помощь, способ показать другим людям, что они не одиноки. В ходе мероприятия мне удалось поговорить с другими активистами, большинство из которых являются учениками старших классов. На вопрос "чем вас привлекло



Корреспондент Цыденова Раджана в качестве волонтера в цирке

волонтерство?" они ответили, что это позволяет отвлечься от надвигающихся экзаменов и позволяет заработать часы в их волонтерскую книжку. Ребята стараются совмещать волонтерскую деятельность вместе с учёбой и в свободное время принимают участие в различных мероприятиях, где требуется их помощь. Также, после проверки QR-кодов они имеют возможность сесть на любые свободные места в зале

и посмотреть шоу, совместив приятное с полезным.

Если вы тоже хотите помогать другим людям и быть частью дружелюбной и активной команды, достаточно посетить центр Иркутской региональной волонтерской помощи или зайти на их сайт. Выбрав проактивный образ жизни, вас обязательно ждёт успех!

Материал и фото: Раджана Цыденова.



Выступление в цирке

ЖИЗНЬ ОБЩАЖНАЯ

Много комнат, студенты, общий душ и тараканы... О чем нам говорят эти слова? Конечно же, речь идет про студенческое общежитие. Сегодня хочется рассказать вам всю правду о жизни в общежитии, раскрыть все мифы и показать все плюсы и минусы.



Общежитие ВГИК

Итак, начнем, не каждый студент сможет выжить в суровых правилах этого интересного места, так как есть масса нюансов, которые не каждый выдержит. Затронем самую приятную и волнующую тему - общий душ, если ты не готов видеть множество людей рядом с тобой, когда ты совершаешь водные процедуры, то настоятельно рекомендую копить деньги на квартиру. Но хотя и к этому можно привыкнуть и относиться нейтрально. Далее раскрою миф или же даже стереотип, что в каждом общежитии есть тараканы и прочая живность. Тут все зависит только от людей, от их чистоплотности и не более. По собственному опыту скажу, что насекомые просто так не появятся, я живу уже второй год в общежитии и не видела ни одного насекомого.

Также есть масса плюсов. Общежитие сближает, вы, буквально, единый организм, ты всегда понимаешь, что ты не один, чувствуешь помощь и поддержку, вы становитесь почти семь-

ей. Общежитие учит: делиться, помогать, быть ответственным. Если у тебя есть страх быть одиноким в новом городе, то общежитие идеальный выход. Ребята тут делятся талантами, играют в игры, делают вместе домашнюю работу, занимаются спортом и многое другое. Благодаря этому месту, вы научитесь уживаться с другими людьми, выйдете из своей зоны комфорта, заведете новых друзей, и возможно заведете новые хобби. Что за студенческая жизнь, если ты не жил в общежитии?

Автор: Дарья Маслобойникова.

Фото: Анна Васильева.



Общежитие №1 БГУ



ЗАГЛЯНИ В СВОЕ БУДУЩЕЕ

Астрология – учение, согласно которому события земной жизни можно предсказать по расположению небесных светил. Обычно астролог для предсказания судьбы человека составляет по особым правилам гороскоп — условный чертеж расположения светил в момент рождения данного человека. Астрология как толкование расположения звезд было широко распространена на Древнем Востоке, откуда она пришла в Древнюю Грецию и затем в Рим, где означала то же самое, что и астрономия. Позднее Астрология начала рассматриваться как средство для определения судьбы человека по положению и движению звезд. Примерно в то же время появилась нумерология, как способ заглянуть в будущее. Зодиакальный пояс — условное понятие (оно порождено сознанием человека, выделившего его на небосводе), но находящиеся внутри него звезды вполне реальны. Если бы мы смогли одновременно оказаться в разных точках на поверхности земного шара, мы бы увидели сразу все двенадцать созвездий. Они были известны задолго до того, как Птолемей описал их в своих трудах. Каждое созвездие имеет свою историю, дошедшую до нас в виде древних мифов. Этот фольклор стал неотъемлемой частью наших познаний об астрологических знаках. И помните, что астрология является паранаукой, верить всему не стоит. Если вам звезды пророчат беды, то не закидывайтесь на этом и все будет у вас хорошо.

Материал: Анастасия Багина и Маслобойникова Дарья.

ГОРОСКОП НА МАРТ



Март для Овнов будет достаточно тяжелый и насыщенный месяц, советуем сохранять спокойствие и быть внимательными к делам касаясь учебы и работы.



Весы, хватит витать в облаках, пора спуститься на землю и начать заниматься делами, иначе ваша мечтательность может сыграть против вас.



Тельцам нужно мотать на ус все полезное, что происходит вокруг них. Скоро вам пригодятся знания, когда возьметесь за какую-то работу.



Скорпионы, будьте осторожны с вашим окружением, кто-то вас расстроит. Но не стоит грустить, уже к середине месяца у нас появятся новые знакомые.



Март для Близнецов предсказывает динамичный и положительный период, идеально подходящий для принятия судьбоносных решений



Успех накроет стрельцов волной, в профессиональной сфере вы будете на высоте, деньги в этом месяце будут буквально сыпаться с неба для вас. В конце месяца вас ждет небольшой роман.



Ракам в марте нужно позаботиться о безопасности. Не рискуйте финансами.



Козерогов ждет успех в бизнесе и в домашних делах. Наступает прекрасное время для приема гостей и посещения мероприятий



Львы, вы с весенним солнцем вы засияете ещё ярче, от вас буквально начнут исходить флюиды любви, не сопротивляйтесь, вселенная приготовила для вас небольшой сюрприз.



Водолеям рекомендуется обратить внимание на своё здоровье, весна обманчива, не торопитесь надевать легкое пальто



В марте Девы будут бороться со своими капризами. Вам кажется, что весь мир восстал против вас.



Звезды не обещают Рыбам веселый и беззаботный март. Сейчас придется закатать рукава и хорошенько поработать.



ЭТО ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Автор: Мария Диденко.

ТЫ ДОЛЖЕН ЭТО УСЛЫШАТЬ: что такое подкасты и как их слушать

Подкасты — это аудиопередачи, которые напоминают классические программы на радио. Однако главное их отличие от радиопрограмм — это возможность выбрать жанр и тему и слушать в любое удобное время. Такой формат позволяет легче вписать информацию в нашу скоростную жизнь.

Как их слушать? Если у вас iPhone, то в нем есть встроенное приложение «Подкасты». Если Android, то, скорее всего, у вас есть Google Podcasts. Но существует еще масса бесплатных программ и приложений — например, Overcast, Pocket Casts, Castbox, Spotify и «Яндекс.Музыка». Программы позволяют подписываться на интересные вам каналы, ставить оценки авторам и оставлять комментарии, получать уведомления о появлении новых выпусков, загружать их и слушать в офлайн-режиме.

С чего начать? Как фильмы и книги, подкасты существуют на любой вкус и интерес, будь то музыка, образование, юмор, бизнес, творчество, спорт, история и многое другое. Главное найти то, что понравится вам:

- «Терминальное чтение» - в центре внимания — саморазвитие, социальные проблемы и тренды развития общества, технологий и государства. Будут ли нейросети писать музыку? Где проходят границы искусства? Зазорно ли петь под плюс? Что мы будем слушать через 5 лет?

- «Крупным планом» и «В предыдущих сериях» - подкаст «Кинопоиска» о фильмах и сериалах, в которых они советуют фильмы и выкладывают разные не вошедшие в эпизод фрагменты, а так же обсуждают главные сериальные новинки и старые культовые проекты.

- «Книжный базар» - Литературный критик Галина Юзефович и главный редактор книжного сервиса Storytel Анастасия Завозова говорят о литературе (разной!) — и, конечно, советуют, что почитать. А летом в подкаст приходит Антон Долин — поговорить о книгах и кино.

- «Психология на дожде» - образовательный проект, где гости в лице авторитетных психологов делятся своими знаниями, которые будут полезны каждому. Разговоры на самые разные темы - от борьбы со стрессом и зависимости, до поиска пары и причин семейных раздоров.

- «KuJi Podcast» - явления массовой культуры, социальная повестка и очень много шуток.

- «Закат империи» - Андрей Аксёнов рассказывает поразительные истории о событиях начала 20-го века и о людях, живших тогда. Революция, с*кс, наркотики и панк-рок в Российской империи — то, о чём не рассказывают в учебниках истории.

- «Деньги делают деньги» - Подкаст Московской Биржи про инвестиции. У Саши Волковой есть 700 000 руб. и меркантильный вопрос: «Что сделать, чтобы деньги зарабатывали?» А Валера знает ответ — он эксперт Московской Биржи. За время подкаста Валера сделает инвестора не только из Саши, но и из вас.

Автор: Мария Диденко.

АДЕКДОТЫ

1. Знаешь, что сказала одна стена второй?
— Встретимся в углу. 
2. Почему голубь не нашёл нужную страницу в интернете?
— Неправильный url
3. Знаете, почему волки не едят бабушек?
— Они вяжут во рту. 
4. Пошли ко мне, у меня чайный гриб есть...
— Нет.
— Я настаиваю.