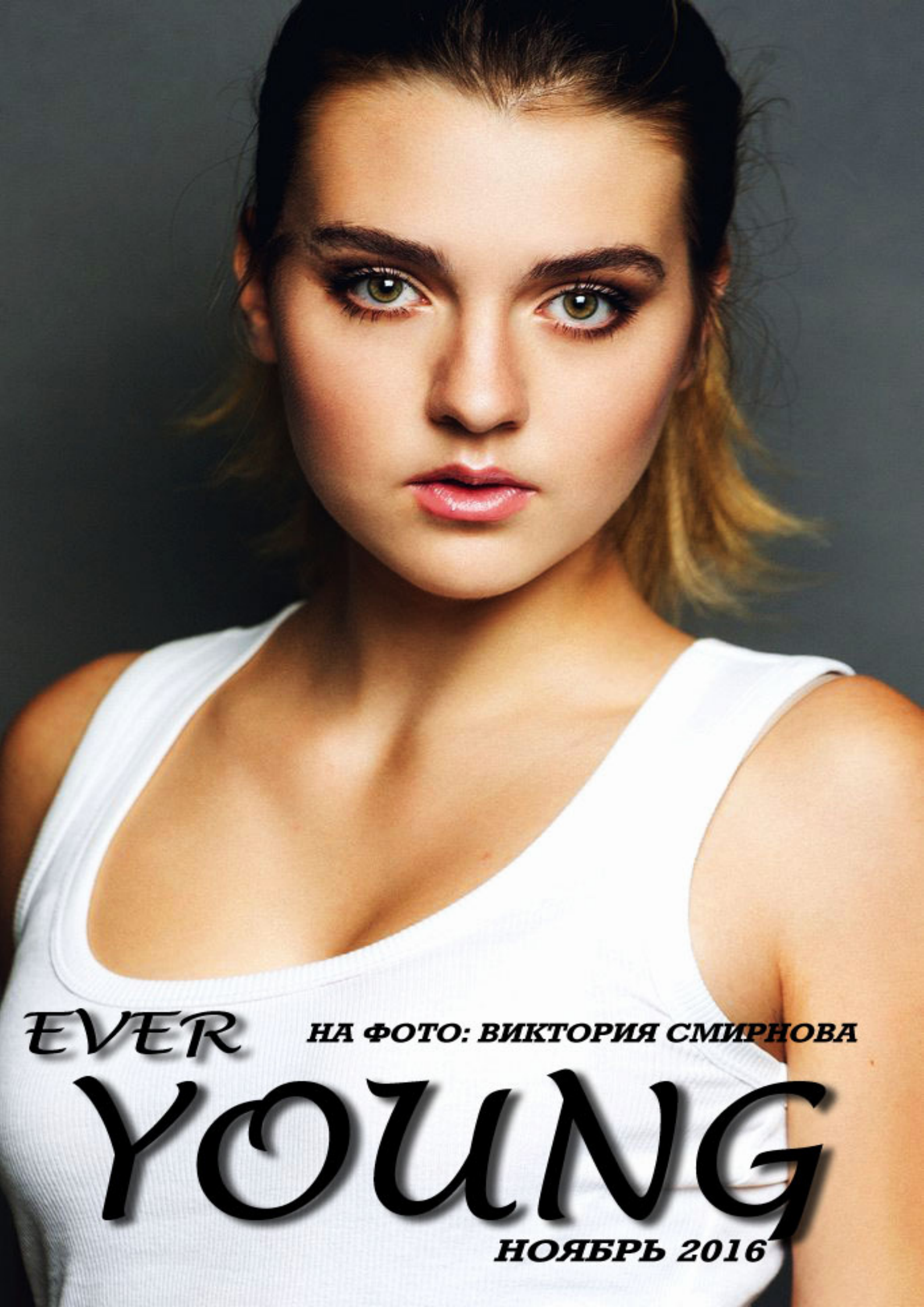




EVER

НА ФОТО: ВИКТОРИЯ СМІРНОВА

YOUNG

НОЯБРЬ 2016

СЛОВО РЕДАКТОРА

Ноябрь. Время воспоминаний. Ведь в жизни каждого из нас наступают дни, когда мы достаем их архивов памяти те моменты, ради которых стоит жить. Но есть и те, которые мы бы хотели исправить. А вдруг, сейчас было бы все не так? Есть ли уверенность в том, что изменив минуты там, ты будешь переживать данный миг здесь и сейчас?

Задумайся на минуту о такой возможности. Вот твой шанс, чтобы вернуться в тот момент и встать перед выбором: менять или нет? Твой выбор: менять. Сказано-сделано? Ты в точке отсчета. Скажи, а что станет с твоим будущим? А точнее, настоящим. Будет ли все так, как есть сейчас? Останешься ли ты прежним? Сможешь ли ты так жить?

Или все же то, что было-то прошло и не стоит жалеть об ушедшем? Ведь это равносильно тому, как возвращать воду в обратное течение. Так же бессмысленно. А ведь в прошлом есть то, благодаря чему мы улыбаемся.

Собрав близких, открыв фотоальбом, вы вспоминаете, вспоминаете, вспоминаете... Вот здесь ты в каком-то глупом костюме с улыбкой до ушей, здесь обнимаешь хвост кота, а здесь бежишь по детскому парку аттракционов. И вот уже слышишь гул детей, чувствуешь солнце на щеках и от счастья кругом голова...

Алла Какоурова

СОДЕРЖАНИЕ:

♦Мысли в космос	3
♦Молодые и предприимчивые	4
♦Питаться правильно-просто	5
♦Мурчащий друг	6
♦Топ самых странных рекордов Гинесса	7
♦Blackvist	8
♦23 факта о хоккее	9
♦Массажные процедуры	10
♦Журналисты сочиняют	11
♦Топ-10 самых красивых девушек	12
♦Вы не ждали, но он пришел	14
♦БГУ за ЗОЖ	15
♦Здравствуй, 2017!	16
♦Самые красивые спектакли	17
♦ The second of psychology	18

МЫСЛИ В КОСМОС

Заветные желания есть у каждого, и степень их исполнения зависит, прежде всего, от самого человека. Правильная формулировка желания влияет на то, что человек получит для себя в итоге.

- Формулировка желания должна производиться в настоящем времени. Представьте, что желание уже исполнилось, и вы наслаждаетесь осуществившимся. Запомните все те чувства, которые вызывает у вас эта ситуация и произнесите аффирмацию, подходящую для вашего желания. Например, «Я живу в собственном доме», «Я устроилась на хорошую работу» и т.п.

- Исключите из формулировки желания частицу «не». Заменяйте отрицательные слова положительными. Например, не плохой – хороший, не бедный – богатый, изобильный. В случае использования частицы «не», вы посылаете в Космос, где и будет осуществляться ваше

желание, противоположную по смыслу фразу. Например, «Я не беден» - «Я беден».

- Часто произнося желание, мы используем выражение: «Я хочу». Эта фраза абсолютно бесполезна, Космос ее улавливает, но само ваше желание просто остается не услышанным. Вы лишь начинаете хотеть больше, чтобы ваша мечта исполнилась.

- Произнося ваше желание мысленно, вслух, или запи-

сывая на бумаге, испытывайте уверенность, что все произойдет именно нужным для вас образом. Не допускайте даже тени мысли, что может пойти что – то не так. Ведь посылая свое желание в Космос, вы направите туда же и свои сомнения.

- Формулировка обязательно должна включать окончание, что исполнение желания будет только во благо. Зачастую



способы, которые приводят мечту в исполнение, очень огорчают человека, а то, что он получает в итоге несравнимо с потерей. Поэтому, обязательно дополняйте «во благо всего живого». Ведь у Вселенной множество способов для исполнения каждого желания, а подобная оговорка оградит вас от огорчений. *«Будьте аккуратны в своих желаниях, ибо они начинают для вас исполняться».*

- На первом шаге следует определить: «что хочу?». Если не получается, то лучше записать на бумаге. Помните, как говорил Ренди Гейдж: *«Слово, записанное на бумаге, обладает большей силой, чем сказанное...».* При этом формулировка должна точно отражать желаемое, старайтесь максимизировать конкретность. Так как тот, кто не знает сам, чего хочет, получает «что-то не то». Следует предусмотреть несколько нюансов при записи желания: никогда не используйте частицу «не». Она не воспринимается подсознанием, и можно получить совсем обратное, то, что совсем не желали.
- Определились с желанием, подробно записали. Ещё раз прочитайте написанное. Теперь откиньтесь на спинку стула или кресла. Займите удобное положение, не отвлекайтесь на посторонний шум. Хорошо, если в помещении будет тихо и уединённо. Включите своё воображение. Очень важно представить, что желание уже исполнилось. Вы начинаете видеть себя в тот момент, когда достигли желаемого. Образ должен быть ярким и подробным. Эмоциональная составляющая имеет большое значение, когда визуализируете желание. Так как эмоции - это энергия. То есть та часть энергии, которая будет отвечать за исполнение желания. Чем сильнее энергетический подъём вы испытаете, тем больше вероятность того, что в скором будущем всё воплотится в жизнь.

Алла Какоурова

Кевин Джелфанд, 23 года: *изготовление протеиновых коктейлей.*

В июле 2010 года, выходя из тренажерного зала Университета Сан-Диего, Кевин вдруг осознал, насколько противно пить теплый протеиновый коктейль с комками.

Джелфанд решил, что приготовит собственный напиток, добавив к протеиновой пудре свежие фрукты и обезжиренное молоко. Смесь не только сохраняла эффект протеинового коктейля, но и была очень вкусной.

Своей бизнес идеей он поделился со своим другом: в итоге они остановились на 15 вкусах. Shake Smart стал бомбой – сразу же после

открытия они продавали около 120 шейков в день, и шесть месяцев спустя у них работало 12 человек.

А ежегодная выручка превышает сумму в \$740 000.

Ансар Хан, 23 года: «ресторанное» приложение для iPad.

Работая в семейном ресторане Kabab & Curry в Буффало Ансар и другой официант Джеймс решили придумать более удобный способ обработки заказов.

Их осенило, что мобильное приложение для iPod Touch и iPad будет дешевле. Деньги на разработку приложения были взяты в долг у родителей.

На написание кода ушло 10 месяцев, на тестирование – еще полгода. В апреле 2011 года они запустили приложение Ambur по цене \$999. Сейчас Ambur установлен в 265 ресторанах в 14 странах.

МОЛОДЫЕ И ПРЕДПРИИМЧИВЫЕ, или как и на чем заработать..

Сидишь на парах и мучаешься вопросом как заработать? Подсмотри у своих ровесников с чего начинались успешные старт-апы и с первого взгляда не выгодные предприятия... Проследим несколько таких историй и сделаем свой бизнес план для успешной карьеры.

Анастасия Сартан: В 2002 году она поступила на факультет журналистики МГУ и на третьем курсе отправилась по программе студенческого обмена Work & Travel в Штаты. Там Сартан, модница и любитель шо-

инвестиций, а выручка её компании по итогам года должна превысить \$10 млн.

Артём Большаков. Когда он решил сделать перерыв и поехал изучать финансы в Бостонский университет с автоиндустрией его ничего не связывало.

Идея создать автомобильный аукцион пришла его будущему партнёру Эдуарду Гуриновичу.

«Мы верили в идею и знали, что в мире это уже развито, а у нас толком нет», — вспоминает он.

Сервис был запущен в июне 2014 года и уже через год прово-

дил по 4000 аукционов в месяц. В 20 офисах CarPrice по всей стране работают более 200 человек. Несколько месяцев назад фонд Baring Vostok вложил в сервис \$40 млн.

Большаков связывает успехи компании с особым подходом к клиентам. Он утверждает, что реализация важнее идеи, и рекомендует начинающим предпринимателям перенимать успешный западный бизнес-опыт.



динг, работала помощником дизайнера в Нью-Йорке.

Вернувшись в Москву, она начала закупать платья для небольшого магазина, принадлежавшего её друзьям (Сартан также стала его совладелицей). В июне 2011 года запустила самостоятельный проект — онлайн-магазин TrendsBrands и открыла офлайн-точку в «Цветном».

Осенью 2011 ей удалось привлечь \$1 млн от российских фондов Kite Ventures и ru-Net. Сартан готовится получить второй раунд

Виктория Ворошилова

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ПРОСТО!

В 60-е популярным считалось быть хиппи, в 70-е да здравствует глэм-рок и унисекс! В 90-е начесы и графические стрелки. И только одно в нашем вечно меняющемся мире не выходит из моды, а именно стройное, подтянутое и ухоженное тело. Как правильно питаться, чтобы не нанести вред своему организму, не остаться голодными и злыми: рассмотрим ниже.

Схема классического ПП.

Первое, что нужно запомнить, - это четкая стандартная схема ПП. Она поможет вам раз и навсегда выучить, что и когда нужно есть в течение дня. Итак, в классическом понимании здорового питания у нас должно быть 5 приемов пищи. Завтрак = сложные углеводы и/или белок (овсянка длительного приготовления, горсть ягод или орехов, мюсли без сахара, фруктовый смузи,

**ПУСТЬ ПОЛЕЗНАЯ
ЕДА
БУДЕТ НА ВИДУ!**

омлет и т. д.). Сладкое, если хочется, также лучше всего есть именно на завтрак и до 12 дня. Первый перекус = в зависимости от плотности завтрака, это может быть горсть орехов, любой фрукт, немного сухофруктов, цельнозерновой хлебец с творожным сыром и т.д. Обед = углеводы + белок + клетчатка. Например, гречка с запеченной курицей + овощной салат. Второй перекус = преимущественно белок или немного медленных углеводов. Главное, как и в первом перекусе, следить за объемом порции. Перекус не должен быть таким же большим, как обед. Ужин = белок + клет-

чатка. Курица/мясо/фасоль/яйца/творог+салат. Вот и все! Очень простая и работающая схема правильного питания.

Делайте список покупок.

Да, можно как раньше прийти в магазин, и сложить в корзину привычный набор продуктов. Но! Мы ведь плавно переходим на правильное питание, поэтому заранее позаботьтесь о том, чтобы в списке покупок было мясо птицы, овощи и фрукты разных цветов, зелень, творог, цельнозерновой хлеб, яйца.

Покупайте больше зелени.

В продолжение к предыдущему пункту – зелени должно быть много! Это не 2 перышка зеленого лука, а полноценная тарелка разных видов зеленого салата. Вы обязательно поймете ощущение бодрости и свежести, которое подарят вам эти зеленые «друзья».

Перестаньте есть готовую еду! Да-да, пакеты с пельменями, замороженными чебуреками, готовыми варениками и блинчиками оставьте кому-нибудь другому. **Откажитесь от белого хлеба и мучного.** Если вам трудно представить свой ужин

без него, то лучше выбирать цельнозерновую муку, бездрожжевые лавашы и подобные облегченные варианты. 8. Переходите на естественный сахар

Мед и фрукты должны заменить конфеты и белый сахар в чае.

О последнем даже не стоит думать! Если на конфету еще будет затрачено несколько калорий на переваривание, то сладкий чай моментально попадет в кровь и нарушит стабильность.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ ПОЛУФАБРИКАТЫ! Покупайте маленькие порции «плохой еды»

В исключительных случаях раз в месяц можно позволить себе чипсы, но... самую маленькую пачку. Да, большая дешевле и выгоднее, но мы ведь хотим порадовать себя, а не объесться.

Пусть полезная еда будет на виду!

Яблокам, бананам, полезным злаковым печеньям самое место в центре стола! Не стоит прятать их вглубь холодильника. Пусть они всегда будут в районе досягаемости.

Не считайте калории!

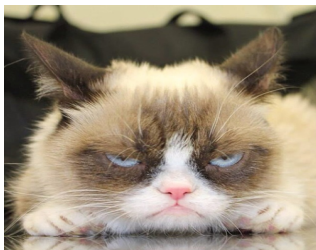
Если вы думаете, что правильное питание – это скрупулезное подсчитывание калорий и взвешивание каждого грамма, то вы ошибаетесь. Единственное, о чем стоит позаботиться – это объем порции. Поверьте, вы наедитесь и половиной тарелки спагетти, если добавите к рациону свежий овощной салат.

Пейте воду... Много воды!!!

НЕ ХОДИТЕ В МАГАЗИНЫ И КАФЕ ГОЛОДНЫМИ!

Виктория Ворошилова

The grumpy cat. Кошка Тардар, которая получила в интернете прозвище «Сердитый котик», стала невероятно популярна из-за своего вечно недовольного выражения мордочки.



На самом деле причина этого в генетическом дефекте, из-за которого у кошки неправильный прикус. У Тардар есть брат Поки, который тоже имеет специфический вид из-за того же генетического отклонения.

В мае этого года «Сердитый котик» получила награду «Мем года» на ежегодной интернет-премии Webby Awards 2013.

В последнее время животное все чаще появляется не только на просторах интернета, но и на телевидении. «Сердитому котику» посвятили книгу, а недавно был выпущен напиток Grumpussino с мордочкой «недовольной» кошки на упаковке. В данный момент готовится полнометражный фильм.

Кошка живет в штате Аризона, США. У нее есть официальный сайт и страничка на Фейсбуке, которая уже собрала более миллиона лайков.

Мару. Симпатичный кот породы скоттиш страйт, проживающий в Японии, стал настоящей звездой Интернета по-



У большинства есть домашние питомцы, одними из таких являются представители семейства кошачьих. Каждый из них по-своему уникален. У кого-то самые длинные усы, кто-то очень высокий, а есть и такие, кто своим весом может превзойти пятилетнего ребенка. Давайте же выясним, кто из них является самым невероятным.

сле того, как его хозяева начали выкладывать ролики с его участием на YouTube. Мару очень любит коробки, и смотреть на то, как он пытается забраться в любую, которая попадает на его пути, без смеха просто невозможно.

Когда на кота свалилась популярность, им заинтересовались рекламные компании, и теперь у животного есть свой агент, который заключает контракты

на участие Мару в рекламе. В 2011 году хозяйка кота выпустила о нем книгу «I Am Maru». У Мару есть свой сайт и канал на YouTube.

Сат - кот с бровями, из-за которых он постоянно выглядит очень озадаченным, взорвал интернет сразу же после того, как его хозяин создал персональную страничку. Животное, которое предположительно проживает в Нью-Йорке, имеет почти сто тысяч подписчиков в фотосервисе Instagram.

Полковник Мяу. Персидский кот «засветился» в интерне-

МУРЧАЩИЙ ДРУГ



те летом 2012 года и тут же стал звездой. Он живет в Сиэтле со своей хозяйкой Энн Мэри, которая взяла его из приюта в 2011 году. Кот стал популярным благодаря своему невероятно пушистому меху

и такому выражению морды, как будто он всех ненавидит. Когда Полковник Мяу стал звездой, его начали приглашать на различные телешоу и писать статьи в прессе. Страничка кота в Фейсбуке набрала почти 180 тысяч лайков. Также у животного есть канал на YouTube.

Кошка родилась с множественными генетическими отклонениями. Она размером с котенка и никогда не вырастет, ее лапы слишком короткие и на них есть лишние пальцы, но нет зубов – именно поэтому у нее так часто высунут язык. Однако, своеобразная внешность не мешает ей быть здоровой и иметь тысячи поклонников по всему миру. У Лил Баб есть свой сайт, твиттер, аккаунт в Instagram и даже магазин, где можно приобрести сувениры и одежду с ее изображением.

Кирилл Пестерев

ТОП САМЫХ СТРАННЫХ РЕКОРДОВ ГИННЕСА

Люди совершают самые удивительные и шокирующие вещи, чтобы попасть в Книгу Гиннеса и оставить след в истории, либо просто прославиться. Чем интереснее будет рекорд, тем больше шансов попасть в список рекордсменов этой книги. В этом номере мы расскажем о нескольких из самых странных и доводящих до абсурда рекордах.

Японский хит «РРАР» попал в Книгу рекордов Гиннеса. Продолжительность композиции составляет всего 45 секунд. Клип песни на YouTube посмотрели уже более 130 млн человек.

Незамысловатый сюжет, музыка и слова въедаются в память, практически невозможно забыть. Ни каких спецэффектов, белый фон, в центре которого Пико-Таро в леопардовом костюме поет о том, что у него есть ручка и яблоко, после чего жестами показывает их соединение, в результате которого получается «яблоко-ручка».

Затем аналогично соединяет с ручкой и ананасом, а при сложении двух комбинаций получается «ручка-ананас-яблоко-ручка».

Бесстрашие перед холодом или на что пойдёт человек ради рекорда. Ещё один смельчак ради рекорда, совершил странный поступок.

Нидерландец Вим Хоф, просидел в емкости, наполненной ледовыми кубиками, 1 час 52 минуты 42 секунды. Многим это покажется безумием, но Хофу, наверняка, очень хотел попасть на страницы книги рекордов.

Чудеса от Японии. И снова японцы удивляют нас своими выдумками. Самым длинным ирокезом в мире может похвастаться японский парикмахер Казухиро Ватанабе — длина его причёски составляет 113,28 см.

Над созданием этой причёски трудились три парикмахера, которые нанесли на ирокез банку геля для укладки волос и три бутылки лака для фиксации. Благодаря тому, что ирокез Ватанабе, который он отращивал пятнадцать лет, по длине больше, чем у предыдущего номинанта на самую длинную подобную причёску. Также рекордсмен признался, он мечтал об этом очень давно и даже пытался стать рекордсменом по числу выпитого соуса Табаско, но затем решил, что больше ему повезет с волосами, и не ошибся.

«Мурлычу так, что слышат соседи». Любители кошек тоже не остаются в стороне, пока их питомцы могут с рекордной громкостью выражать свою любовь. Самое громкое мурлыканье с уровнем шума в 67,7 дБ издала кошка по кличке Смоки. Рекорд был установлен у Смоки дома, где она чувствует себя наиболее комфортно. Во время рекордной попытки использовались ломтики ветчины, расческа и поглаживания.



«Пупок: пух и слава».

Очень странная коллекция была занесена в Книгу Гиннеса. Пух из пупка. Только «одаренному» человеку сможет прийти на ум создавать такую коллекцию. И тем не менее — почти за 20 лет собралось 22 грамма пушка!!!

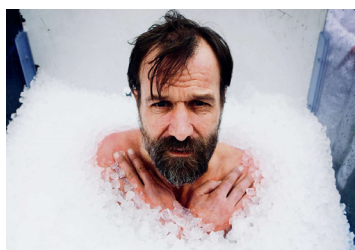


«В конце концов, многие из них просыпаются каждое утро с мыслью побить свой собственный рекорд».

«Ты ставишь рекорд только для того, чтобы кто-то его побил, а если нет — ты просто самовлюбленный придурок».

Михаэль Шумахер

Виктория Колчина



Сулейманова Айгун - создатель известного в городе Томске проекта «Blackvist». Идея создания интерактивного путешествия в темноте зародилась еще в начале 2012 года, когда Айгун училась на 2 курсе Томского государственного педагогического университета и состояла в международной организации «SIFE» (ныне «Enactus»). «Я писала статьи на тему

«3 а щ и т а прав инвалидов» и однажды наткнулась на статью «один день из жизни незрячего

человека» про то, как он живёт, готовит, считает деньги на остановке, так и пришла идея, что можно сделать что-то подобное» - говорит Айгун. В течение года она со своей проектной группой разрабатывала проект. За все время работы было привлечено много специалистов: психологов, педагогов, предпринимателей, спонсоров, партнеров.

В июне 2013 года в Томске открылась выставка в темноте «Blackvist». Конечно, выставкой это назвать сложно, скорее это интерактивное путешествие в кромешной темноте – где, ничего не видя, посетители передвигаются по инсталляционным комнатам, имитирующим жилые помещения. По прохождении всех инсталляций у посетителей есть возможность поделиться впечатлениями и эмоциями.

В процессе общения гости также знакомятся с языком Брайля и предметами обихода незрячих людей.

«BLACKVIST»

Целью этого проекта является создание площадки в кромешной темноте, которая даст возможность общения и обмена опытом между зрячими и незрячими: это возможность оценить окружающий мир с различных сторон.

Проект довольно быстро набирал популярность и посетить выставку приезжали из таких городов как Новосибирск, Москва, Кемерово, Сургут, Каир. Также выставка привлекла внимания иностранных гостей - в связи с чем была организована экскурсия на иностранном языке. Сейчас ведутся переговоры об открытии Blackvist в Красноярске и Новосибирске. «Blackvist» помогает преодолеть трудность взаимопонимания между зрячими и незрячими: ломает коммуникационные барьеры и способствует лучшей адаптации незрячих и слабовидящих людей в обществе. А предоставляет реальную для незрячих возможность: Трудоустройства незрячих, площадка для их самореализации, развития эмпатии и толерантности у молодежи, повышение личностного роста, за счет собственных ощущений и рассуждений, импульс для креативного мышления

Экскурсия длится в среднем 70-80 минут. За это время группа из 6 человек проходит две зоны «Невидимую» и «Видимую». В «Невидимой» части проходит само путешествие в темноте, где люди выполняют различные задания экскурсовода. А «Видимая» часть представляет собой освещенное помещение, где посетители могут задать свои вопросы экскурсоводу.

Познакомиться с рельефно-точечным шрифтом Брайля, потрогать книгу и другие предметы из жизни слепых людей. Также можно будет пройти по залу и прочесть на стеллажах истории известных личностей, которым не помешал недостаток зрения стать успешным человеком.

После посещения «Blackvist» можно понять, как незрячие люди ориентируются в таких условиях. Этот опыт рождает в нас новые жизненные установки, ценности, умения, а так же благодарность и признательность тем, кто отличается от нас. А также повышает эффективность деловых отношений, так как способствует лучшему пониманию различий между людьми и необходимости и возможности коммуникации.

Самое удивительное, что экскурсоводами могут выступать незрячие или слабовидящие люди, таким образом, они предоставляют возможность в трудоустройстве лиц с ограниченными возможностями.

Сейчас проектом занимается группа студентов из томского государственного педагогического университета, а Айгун помогает им в развитии проекта, приветствуют инициативу из других регионов России тиражируют проект в другие города и развивают другие направления.

Анна Шангина

23 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ХОККЕЕ

1) Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. Тогда же хоккеисты перешли к новой системе игры - «шесть на шесть». Был установлен стандартный размер площадки - 56 x 26 м, который с тех пор мало изменился.

2) У вратаря есть всего лишь 0,45 секунды для того, чтобы отреагировать на бросок, сделанный с 18,3 м от ворот.

3) В хоккее существует термин «Тройной золотой клуб». В него входят хоккеисты, ставшие обладателями кубка Стэнли, золотых медалей Зимних ОИ и ЧМ.

4) До 1914 года шайбу для вбрасывания «ложили» (руками) на лёд, но в силу многочисленных травм судей было принято решение впоследствии её «вбрасывать».

5) Многие хоккеисты (это правда) не бреются, т.к. суеверны.

6) При изготовлении вратарской экипировки применяют особые технологии и материал — кевлар.

7) Хеттрик Горди Хоу - в хоккее с шайбой неофициальное название особого вида хеттрика, когда игрок в течение 1 матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке. Название это событие получило в честь знаменитого канадца Горди Хоу, известного как своими выдающимися бомбардирскими способностями, так и агрессивностью на льду. За умение вести силовую борьбу он заработал прозвище «Мистер Локти».

8) В советском союзе специально обученные медведи играли в хоккей:).

9) Из-за того, что толстый лёд

Хоккей – эмоциональный вид спорта. Если быть по жизни амёбой, то лучше идти в плавание, например. Нырнул под воду, и никому тебя не видно.

мешает скоростному скольжению, на хоккейном катке его заливают на 7,6-10 см.

10) В 2000 году Мартин Бродер – вратарь «Нью-Джерси Девилз» взял Кубок Стэнли в кинотеатр для того, чтобы есть из него попкорн:).

11) Голкиперская маска отличается особой закругленной формой, позволяющей «отводить» шайбу в сторону и снижает риск травматизма.

12) Около 70% профессиональных хоккеистов на протяжении карьеры теряют хотя бы по одному зубу. Первый игрок который использовал защитное снаряжение для головы — Джордж Оуэн из «Бостон Брюинз» в 1928 году. Последним хоккеистом без шлема был в 1997г году Крейг МакТевииш с «Сент-Луис блюз». В эпоху безшлемного хоккея некоторым вратарям протяжении карьеры накладывали на голову 500-600 швов.

13) Хоккейная шайба изготовлена из вулканизированной резины и весит 200 гр. Перед началом игры её замораживают, чтобы не пружинила.

14) Первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы (да, да, это не шутка).

15) Уже в первой игре с Канадой на чемпионате мира в 1954 году, сборная СССР нанесла противнику сокрушающее поражение 7:2.

16) (Слабонервным не читать) по правилам Национальной

хоккейной Лиги игрокам разрешено употреблять аспирин, наркотики и алкогольные напитки.

17) Первый хоккейный матч прошел 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория», о чем написали в местной газете «Montreal Gazette».

18) Сначала хоккейные команды состояли из девяти человек, затем из семи. Только в 1904 году в командах стало по шесть человек.



19) Врачам в Британской Колумбии запретили говорить о хоккее, во время операции.

20) На заливку льда хоккейного катка требуется 30-60 тонн воды. Ресурфейсер – машина для восстановления поверхности льда хоккейного катка. Её ещё принято называть «ледовым комбайном». За год такая машинка «накручивает» до 2000 миль.

21) Сетка на воротах появилась благодаря рыбаку(!) и энтузиасту по области хоккея Френсису Нель Нону.

22) Главный судья отличается от линейных наличием оранжевых полосок на рукавах.

23) Датой основания (НХЛ) Национальной хоккейной лиги является 1917 год.

Виктория Колчина

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Теперь каждый человек считает массаж великим благом и неотъемлемым элементом для восстановления здоровья. Ведь у людей с рождения заложен инстинкт прикосновения к болевой точке тела. Все стараются поглаживать, растирать и разминать болезненное место для устранения боли.

Дать определение слову «массаж» не просто. Корень

этого слова находили в письменных санскрите, арабском, древне-

греческом, латинском, еврейском, китайском языках, так как эту процедуру применяли все народы с глубокой древности. В Европе проявили интерес и стали применять массаж только в эпоху Возрождения, так как ранее инквизиция преследовала лекарей-костоправов, использующих техники акупунктуры, акупрессуры, надавливания на определенные точки и массажные движения, позаимствованные у индийцев или японцев, китайцев, арабов, римлян или греков.

Во время массажа устанавливается тесная связь между пациентом и руками массажиста. Поэтому необходимо, чтобы сознание и дух массажиста пребывали в гармонии и равновесии, так как его руки не только ощущают вибрацию и болевые зоны пациента, но и передают ему то, что находится внутри него самого. Руки массажиста ведут диалог с телом пациента,

Массаж родился вместе с человеком, поэтому его можно считать древнейшей и сложной формой терапии. Массаж нельзя отделить от медицины, она с каждым годом раскрывает для себя его многогранную палитру.

они должны быть не только сильными, но также деликатными и чувствительными.

Посредством различных движений и техник массажист воздействует на поверхность тела, активизирует важные физические и биохимические реакции: стимулирует обмен веществ и восстанавливает кровообращение; расслабляет мышечную систему и способствует регенерации кожи, тканей и костей при ранах и переломах; оказывает общее тонизирующее действие благодаря улучшению питания клеток и выведения шлаков из них и пор кожи; активно снабжает кислородом ткани, высвобождая энергию с выделением молочной кислоты невысокого уровня; восстанавливает гормональный баланс и работу внутренних органов; гармонизирует нервную систему всего организма.

В процессе эволюции для достижения вышесказанного разрабатывались и продолжают совершенствоваться методики и приемы массажа в зависимости от этиологии и патогенеза, клинических и индивидуальных форм течения заболеваний с учетом возраста пациента.

Приемы древнего массажа стали уже клас-

сическими после того, как их усовершенствовала современная медицина и добавила средства для выполнения массажа. К основным приемам классического массажа: поглаживанию, растиранию, разминанию и вибрации добавились виды основного приема (плоскостной: поверхностный и глубокий, обхватывающий: прерывистый и непрерывистый вид) и вспомогательные.

1. Также огромной популярностью пользуются восточные: шиа-цу, точечный (акупрессура, акупунктура), огненный массаж, криомассаж, гигиенический или косметологический. 2. В антицеллюлитные программы стали включать классический, скульптурный, вакуумный, медовый массаж с использованием эфирных масел, которые нашли свое применение в релаксационном массаже. 3. Кроме этого, нельзя обойтись без спортивного и сегментарного, периостального и лимфодренажного и соединительно-тканного, кишечного, гинекологического и самомассажа.

Анна Шангина



ЖУРНАЛИСТЫ СОЧИНЯЮТ

И всё вокруг стало так серо,
Безлюдно и дико внутри,
Сражённая бездною дыма,
Ты прячешь бездарность души.
И крик тишины наполняет,
Как шорох опавшей листвы.
Всю землю окутает тайной
Молитва пустой суеты.
И прячешь ты прошлое в сердце,
Стыдясь своего души,
И чёрная память забвенья
Останется только внутри.

Любовь Младенцева



— ...Хороши ваши стихи, скажите сами?
— Чудовищны! — вдруг смело и откровенно произнес Иван.
— Не пишите больше! — попросил пришедший умоляюще.
— Обещаю и клянусь! — торжественно произнес Иван

Михаил Афанасьевич Булгаков
«Мастер и Маргарита».



Давай начнем сначала. Было дело?
-Нет. Ни разу ты не произнес,
Что так значение для меня имело.
А знаешь, было б точно меньше слез.

Тогда б не мучилась, скорей всего, от боли,
Не думала бы как быстрее заснуть,
Не стала б рассуждать до паранойи
Возможно ль мне тебя когда-нибудь вернуть?

Но время шло: друзья, отрыв. И что же?
Шли месяцы и сердцу, наконец,
Уж проще, так уже не колит.
Я отпускаю...или может нет?

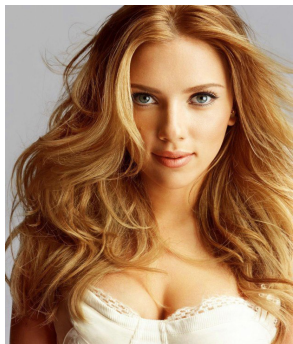
Что заставляет вспоминать порою
И узнавать хоть что-то от друзей,
Как ты живешь. Нет. Лучшие это скрою.
Так будет явно легче и верней.

Не буду знать, как за руку с другою
Гулял по парку ты и там же целовал
Ту самую, которая со мною
Делила дни когда-то. Ладно, обнимай!

Шепчи ей комплименты безмятежно
И, может быть, когда-нибудь она
Полюбит тебя также нежно,
Как некогда тебя любила я.

Дарья Коренва

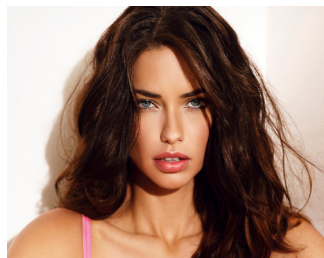
10. **Скарлетт Йоханссон** – популярная американская певица и актриса, обладательница множества престижных



кинематографических наград считается одной из самых красивых девушек не только в США, но и во всем мире.

Актёрскую карьеру Йоханссон начала в 1992 году в Лос-Анджелесе. Первую главную роль актриса получила лишь спустя несколько лет, сыграв в картине «Мэнни Ло». Картина имела большой успех, а сама Скарлетт получила премию за лучшую женскую роль. Сейчас фильмография известной актрисы насчитывает более сорока картин.

9. **Адриана Лима** –



бразильская супермодель, наиболее известна как одна

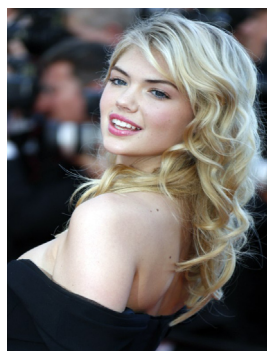
из ангелов Victoria's Secret, а также лицо рекламной косметической компании Maybelline. В средствах массовой информации Лиму часто называют одной из самых красивых женщин планеты. В 2014 году Адриана возглавила список «Новых супермоделей». По версии сайта models.com Лима возглавляет список самых сексуальных моделей уже семь лет подряд.

8. **Кейт Алтон** – популярная американская модель и киноактриса, сумевшая войти

ТОП-10 САМЫХ КРАСИВЫХ ДЕВУШЕК МИРА

Сегодня мы поговорим о красоте, понятие красоты достаточно относительное, тем не менее нашими усилиями был создан рейтинг на основании внешних данных, сексуальности, заслуг в мировых конкурсах красоты, фотосъемках для популярных журналов и в модельном бизнесе. Спешим поделиться списком топ 10 самых красивых девушек планеты.

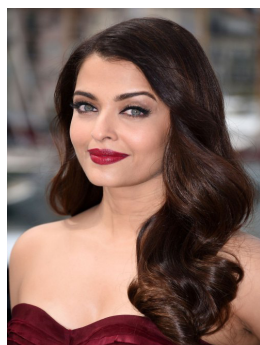
в десятку красивейших девушек планеты, благодаря своей неординарной внешности и актерскому таланту. Кейт сумела на личном примере показать девушкам с нестандартными для модельного бизнеса фигурами, что и они могут стать звездами. Кейт Алтон никогда всерьез не



задумывалась о модельной карьере, прекрасно зная, что ее пышная грудь и выдающиеся бедра, не вписываются в принятые стандарты. Тем не менее, она не комплексовала, а добиться успеха смогла благодаря своей настойчивости и отсутствию комплексов.

7. **Айшвария Рай** – популярная индийская актриса и фотомодель,

обладательница одной из высших государственных наград Индии занимает седьмое место нашего рейтинга самых красивых девушек мира. Свою карьеру в качестве модели Рай начала

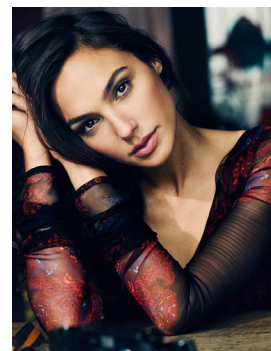


после того, как была выбрана для рекламной кампании «Pepsi» у себя на родине. В кино индийская модель дебютировала в 1997 году,

правда первая картина с ее участи-

ем была встречена критиками достаточно прохладно.

6. **Галь Гадот** – израиль-



ская актриса и модель.

В 2004 году, в возрасте 18 лет, она победила в конкурсе «Мисс Израиль», после чего представляла свою страну на конкурсе «Мисс Вселенная» в Эквадоре.

5. **Шарлиз Терон** – популярная американская модель и киноактриса южноафриканского происхождения.

Родилась Терон в Африке, в семье, имеющей различные корни. Модельную карьеру Шарлиз начала в шестнадцатилетнем возрасте, когда приняла участие в конкурсе моделей. После этого последовала победа в конкурсе в итальянском Позитано, благодаря которой Терон заключила контракт с модельным



агент-ством из Милана. Серьезная актерская карьера Шарлиз Терон началась после съемок в картине «Адвокат дьявола», принесшим ей за-

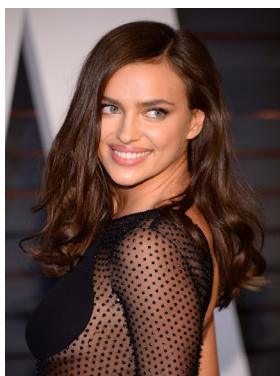
служенное признание и мировой успех.

4. **Ирина Шейк** - российская модель, сумевшая благодаря своей внешности мировую славу.

Карьера модели для Ирины началась с победы в Челябинском конкурсе красоты «Супермодель 2004». Скаут Гия Джикидзе, который также открыл Наталью Водянову, Евгению Володину, Полину Куклину, Елену Мельник, Ольгу Шерер и других успешных моделей, заметил Ирину и предложил ей стать профессиональной моделью.

3. **Эмбер Хёрд** - известная американская модель и киноактриса, сумевшая своей красотой и обаянием завоевать сердца многих поклонников всего мира.

Внешние данные Херд, ее актерское мастерство и неутомимая жизненная энергия — вот те три важных качества,



которые помогли актрисе добиться такого успеха. В юности Херд вела очень активную жизнь, включающую себя участие в театральных постановках, съемки в различных рекламных роликах и политических кампаниях. В шестнадцатилетнем возрасте Эмбер стала работать моделью в Нью-Йорке. Актерскую карьеру Эмбер Херд начала в Лос-Анджелесе, где получила возможность сниматься в многочисленных телесериалах.

2. **Анджелина Джоли** — американская актриса, кинорежиссёр и сценарист, фотомодель, посол доброй воли ООН. Джоли начала работать моделью на показах одежды уже в 14 лет, преимущественно в Нью-Йорке, Лос-Анджелесе и Лондоне. Кроме того, она появилась в нескольких

музыкальных видеоклипах, в том числе у Ленни Кравица и Meat Loaf (видео Rock'n'Roll Dreams Come Through), после чего в возрасте 16 лет вернулась в театр. Дебютировала в кино в 1982 году, сыграв роль в комедийном фильме «В поисках выхода» (где снимались также её отец и мать), однако известность получила после того, как сыграла героиню видеоигр Лару



Крофт в фильмах «Лара Крофт: Расхитительница гробниц» и «Лара Крофт: Расхитительница гробниц. Колыбель жизни». В 2009, 2011 и 2013 годах по версии журнала Forbes Джоли была названа самой высокооплачиваемой актрисой Голливуда. Среди самых уважаемых людей, по версии проекта YouGov (порядка 30 тысяч опрошенных в 30 странах мира), Джоли заняла первое место среди женщин в 2015 году и удержала его в 2016-м.

1. **Моника Беллуччи** — популярнейшая итальянская фотомодель и киноактриса, по праву считающаяся одной из самых красивых женщин современности. За свою творческую карьеру она смогла покорить сердца миллионов мужчин, ставших настоящими поклонниками ее таланта.

В 1988 году Моника переехала в Милан, где подписала контракт с Elite Model Management. В 1989 году Моника уже была известной моделью в Париже и Нью-Йорке. Она позировала для известных дизайнерских журналов в модельном бизнесе Dolce & Gabbana и Elle (Франция). В феврале 2001 года журнал Esquire Magazine's вместе с Desire featured Ms опубликовал фотографии Моника на обложке и содержал информацию о ней на пяти страницах.



Вероника Иванова

До настоящего момента людям он был больше известен, как человек шоу-

бизнеса, принимавший участие в различных ток-шоу, играющ

и й самого себя в нескольких фильмах. Да и к тому же большинство знало его, как застройщика и раз- работчика несколь- ких крупных зданий в Америке, которые известны сейчас прак- тически повсеместно.

Ну а что в свою очередь можно сказать о главном оппоненте Трампа Хиллари Клинтон?

Она есть та женщина, на кото- рую возла- гались все надежды. Женщина, в которую все верили, и чью победу

прогнозировали и считали со- вершенно оче- видной.

Однако, каков итог? - Победа Трампа. И Хиллари по- просту была вы- нуждена позво- нить Трампу и признать свое поражение. Становится не трудно представить, какого ей было и как тяжело она шла на этот шаг. Ведь, наверняка, она и сама была уверена в том,



Никто и поверить не мог, что будущим президентом США может стать семидесятилетний бизнесмен. Тот самый Дональд Трамп, который не имеет пока что абсолютно никакой практической деятельности в сфере политики.

что кресло президента уже совсем близко, что стоит толь- ко ей его пододвинуть и все, уже можно присаживаться.

И, прав- да, у Хиллари Клинтон были до- вольно высокие шансы на победу,

т.к. она является и членом де- мократической партии, и се- натором от Штата Нью-Йорк, да еще и первой леди США.

«Вконце концов, ну кто, если не я?» - думала Клинтон. «Ну кто-кто? Я! Со мной Америка снова станет ве- ликой державой» - от- ветил ей и заявил Трамп.

Что ж, как говорит- ся, время покажет. И весь мир узнает, до- стойным ли ока- жется Трамп, а американцам остается толь- ко довериться. Двадцатого ян- варя Дональд Трамп официа- льно займет пост президента со- единенных штатов Америки.

Сейчас обратного пути нет, граждане Америки сделали свой выбор.

ВЫ НЕ ЖДАЛИ, НО ОН ПРИШЕЛ.

Трамп сказал:

Если у вас появились сомне- ния, просто верьте в себя и считайте, что вы обязательно победите. Никто другой за вас этого не сделает. Не ищите обо- дрения у других и не цепляй- тесь за мнение окружающих. Развивайте уверенность в себе.

Афоризмы про выборы:

- ♦ Если бы выборы мог- ли что-нибудь изме- нить, их запретили бы.
- ♦ Нельзя все время обма- нывать всех, да и не нуж- но: одного раза в четыре года вполне достаточно.
- ♦ Голосование – осущест- вление права свободного гражданина валять дура- ка и губить свою родину.
- ♦ Каждый имеет право на ошибку, а чтобы каждый мог этим правом воспользо- ваться, проводятся выборы.
- ♦ Когда я вступил в долж- ность президента, больше всего меня поразило то, что дела действительно были так плохи, как мы утверждали.

Джон Кеннеди

- ♦ Твоя избирательная кам- пания будет гораздо успеш- нее и приятнее, если цело- вать только тех девочек, которые уже могут голосо- вать.
- ♦ Ты что ль король? А я за тебя не голосовал...

Дарья Корнева

БГУ ЗА ЗОЖ

В современном мире, с его бесконечным потоком проблем, люди не часто обращают внимание на своё здоровье. Особенно студенты, где там уследишь за здоровьем, когда с головой уходишь в учебный процесс или ты только открываешь для себя взрослый мир

Ведь здоровье как и честь, нужно беречь с молодости. А как его сберечь? Вот тут и пришли на помощь студентам старшие «товарищи».

Участие в игре приняли команды от факультетов и институтов университета.

На каждом этапе игры команды встречались с специалистами государственных учреждений, осуществляющих профилактику социальных негативных явлений.

На игровых площадках командам предстояло выполнить задания, по итогам которых, путём подсчета баллов за прохождение этапов, был объявлен победитель.

Первое место в интерактивной игре «БГУ - территория ЗОЖ» забрала команда студентов факультета Журналистики, для нас эта победа стала приятным потрясением.

В тот момент, когда уже награждали все команды и остались лишь два

призовых места, сердце то останавливалось, то рвалось из груди. И вот, нашу команду объявляют победителями.

Буря эмоций захлестнула каждого из нас, не передаваемый словами восторг поселился в каждой клетке тела.

Этот день я запомню на долго, ведь это первая победа в стенах уже родного университета.

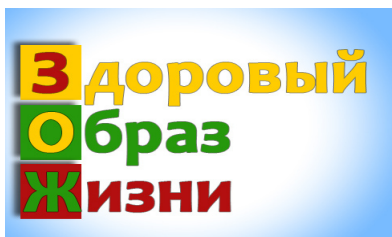
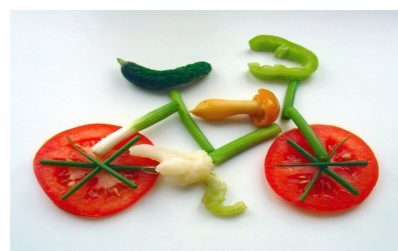
Спасибо организаторам за это потрясающий праздник души и тела.

Афоризмы про ЗОЖ:

♦Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

♦Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем что попало ешь,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.



♦Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.
♦Заниматься спортом — это развлечение до седьмого пота.
♦Вот же порочный жизненный круг! С молодости мы отдаем здоровье, чтобы заработать деньги, а в старости вынуждены отдать все деньги, чтобы хоть немного вернуть здоровье!
♦Сауна, массажи, чай. Сколько же разных наслаждений скрывается за профилактикой по здоровью! А мы, как дураки, в аптеку бежим!
♦Вы хотите быть здоровым, но ленитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!

Анекдоты про ЗОЖ:

•Я веду здоровый образ жизни, потому что для нездорового у меня не хватает денег.
•Объявление в клубе «Здоровый образ жизни»: Если у вас есть здоровье — мы поможем его сохранить. Если у вас есть проблемы со здоровьем — поликлиника за углом.
•Доктор, у меня болит голова и я не могу уснуть. -Вот вам рецепт. Вечером возьмите одну таблетку, а утром..., если проснетесь..., то примите еще две таблетки.

Игорь Козин

ЗДРАВСТВУЙ, 2017!

*«Скоро будет снег
пушистый*

Падать с высоты»

К. Бальмонт

А в нашем любимом городе снег начался ещё в начале октября! После первых



заморозков люди переоделись в теплые пуговицы и шапки с помпонами, напоминающими детство. Сладкое ощущение приближающегося праздника поселилось в душе...

Новый Год – это поистине самое волшебное время, когда семья собирается за большим столом и обсуждает подведение итогов, а повсюду царит праздничная атмосфера. Из каждой комнаты доносится запах мандаринов, а в центре гостиной

красуется елка, украшенная новогодними игрушками...



*«Только промежуток
краткий,*

*Смотришь, там и
новый год».*

Б. Пастернак

Мне очень нравится, что в это время по телевизору идут праздничные



Каждая зима сопровождается не только морозами, но и самым радостным праздником на свете – Новым Годом. Что же в нём особенного и почему он так любим? Что не стоит забыть посмотреть в новогодние праздники и как устроить праздничную атмосферу?

фильмы прошлого века. К примеру, «Ирония судьбы, или С лёгким паром!», «Чародеи», «Карнавальная ночь».

Очень важно не забывать, что Новый год – это народный праздник, который издавна объединял людей.



«С Новым годом! С новым счастьем!» –

Дружно

Грянет хор весёлых голосов...

Будет жизнь, как пена вин,

жемчужна,

Год грядущий, как любовный зов».

В. Брюсов

Но ещё больше мне нравятся предпраздничные хлопоты, когда до Нового Года остается совсем немного дней,

а ещё нужно купить подарки и продумать оформление новогоднего стола! И пусть эти хлопоты сопровождаются

бесконечными автомобиль-

ными пробками, очередями в магазинах, толпами людей,

которые погружаются в атмосферу праздника – все это достойно того, чтобы в полночь подарить улыбку своим любимым людям и обяза-

тельно пожелать им всего самого доброго и светлого!

*«Рассеки огненной стезею
Небесный синеватый свод,
Багряной облечен зарею,
Сошел на землю новый год»*

Г. Державин

Я считаю, что в Новый Год нужно обязательно загадывать желания, ведь как писал великий классик М.А.

Булгаков в романе «Мастер и Маргарита»: «... они имеют свойство сбываться».

Так давайте же будем оставлять

с мечтателями и сохранять в себе, то волшебное ощущение праздника, который с каждым годом дарит нам возможность изменить себя!

Любите! Добивайтесь!

Творите!



Алина Чацкая

САМЫЕ КРАСИВЫЕ СПЕКТАКЛИ

или спектакли, которые я люблю

В Китае я никогда не ходил на спектакли, но, когда я приехал в Иркутск и увидел театральную постановку «Ромео и Джульетта», я понял, что полюбил театр. Сегодня я расскажу о самых красивых спектаклях, которые я видел и которые полюбились мне больше всего.

«Ромео и Джульетта»

Трагическая история юной любви. Меня расстрогала эта пьеса, я бы хотел, чтобы Ромео и Джульетта жили долго и счастливо. Красивая история любви с печальной концовкой.

Во время спектакля мне хотелось плакать из-за глупой вражды взрослых. Хотелось крикнуть: «Остановись!», когда Ромео пил яд. До чего несправедливая смерть, на мой взгляд. Я надеюсь, что они встретятся на том свете.

«Евгений Онегин»

Еще одна грустная история любви. Я хотел, чтобы Татьяна и Онегин прожили долгую жизнь. Когда Онегин не принимал чувства Татьяны, хотелось крикнуть «Стой! Не делай этого! Остановись!». Было очень обидно за Татьяну и ее безответную любовь. А когда Онегин пытался

добиться ответных чувств и не смог, возникло ощущение, что справедливость восторжествовала. Я был

всегда на стороне Татьяны и поэтому мне лишь чуть-чуть досадно, что концовка этого произведения не такая уж и счастливая.

«Завтра была война»

История о великой силе дружбы 9 «Б». На протяжении пьесы мои чувства сменялись, как буря и штиль. Я горевал, когда отца Вики Люберецкой задержали, и был горд, когда одноклассники заступились за нее перед Валентиной Андроновной. Радовался со всеми на воскресном

пикнике. И плакал на следующий день, когда нам сообщили известие, повергшее всех нас

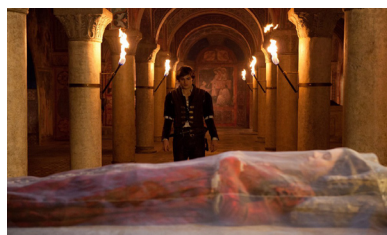
в шок — Вика умерла. Вместе с героями надеялся, что закончится високосный год и все горести уйдут с ним, но следующим был 1 9 4 1

г о д ...

Афоризмы про театр:

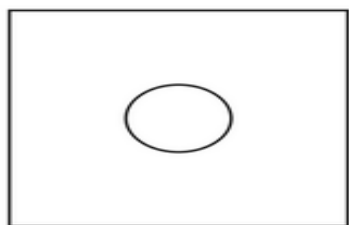
♦Режиссерская работа несовместима с актерской: актер провалится, если будет критически смотреть на своих партнеров.
♦Весь мир — театр, мы все — актеры поневоле, Всесильная Судьба распределяет роли, И небеса следят за нашей игрой!
♦На сцене человек должен быть на ступеньку выше, чем в жизни.
♦Театр для актера — храм. Это его святилище! Твоя жизнь, твоя честь — все принадлежит бесповоротно сцене, которой ты отдал себя. Твоя судьба зависит от этих подмостков. Относись с уважением к этому храму и заставь уважать его других, священнодействуй или убирайся вон.
♦Нет конфликта, нет и драмы. Противник может быть на сцене и вне ее, за кулисами, но он непременно присутствует в драме.
♦Спектакль возникает только тогда, когда его играют.

Хоу Синьхао

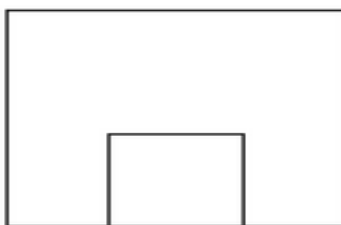


THE SECOND OF PSYCHOLOGY

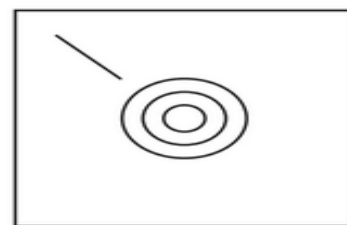
Вам просто нужно дорисовать в каждом квадрате то, что первое приходит в голову и вы то, что сможет перевернуть вашу жизнь. Этот тест интереснее проходить вместе с друзьями. Разгадка в конце.



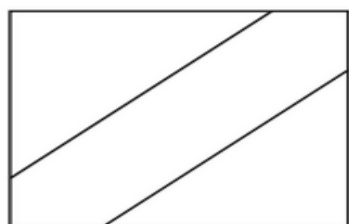
1



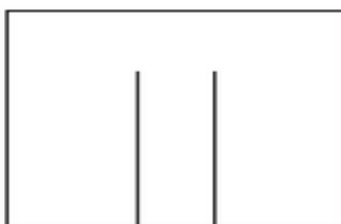
2



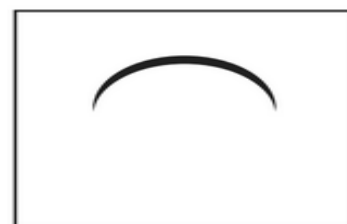
3



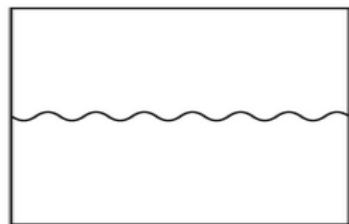
4



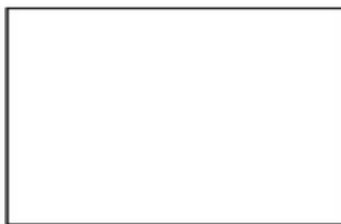
5



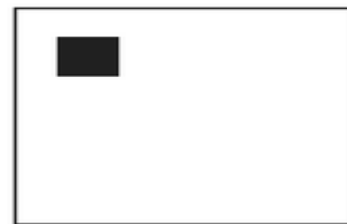
6



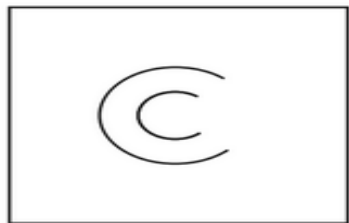
7



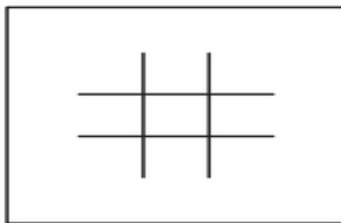
8



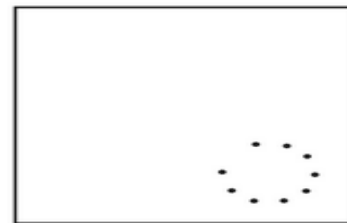
9



10



11



12

1. Вы изобразили свое отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали: улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и мирной натуре; гротескная карикатура — признак неуживчивости, замкнутости; солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок — знак женственности. Вы

уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внутреннего квадрата, то вы имеете беспокойный характер и домоседом вас не назо-

вешь. И наоборот, одинокий домик или символ жилища — признак того, что вы тоскуете по домашнему теплу. Если ваш рисунок расположен во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Если у вас получилась стрела, летящая в мишень, то у вас развитое честолюбие, и вы способны

упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем иное, не похожее на символы стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый мятежный человек.

4. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает много друзей. Если вы провели всего одну линию, то вы скорее всего скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если вы изобразили кирпич, то вы склонны к меланхолии, капризам, чудаковаты.

5. Если вы используете рисунок, изобразив какое-либо замкнутое единство: здание, фонарный столб, шею животного и т. д., то вы ведете гармоничную, здоровую, регулярную половую жизнь. Если вы оставили незаполненным пространство между двумя вертикальными линиями, а рисунок, подобно приведенному примеру, сместили или исказили до неузнаваемости, то это свидетельствует о вашей застенчивости, излишней скромности в вопросах пола и стыдливости. Вы в общем-то неохотно занимаетесь вопросами пола, по крайней мере, не любите о них говорить. Если две вертикальные черты навели вас на мысль о стволе дерева, то половую жизнь вы отождествляете с браком; если же на дереве вы изобразили плод, то вы очень любите детей.

6. Если вы подчиняетесь рисунку, то это означа-

ет, что вы обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих, незнакомых людей. Если вы не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании. В ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату, вы очень ревнивы.

7. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то вы чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то вы мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если вы нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и лишь изредка допускаете ошибки.

8. То, что вы изобразили в пустом квадрате, обозначает круг ваших интересов. Если вы оставили квадрат пустым, вам, вероятно, скучно жить, и поэтому вам не вредно подыскать себе какое-нибудь хобби.

9. Если вы подчинились рисунку, дополнив его квадратами или другими геометрическими фигурами, так что получился симметричный узор, то вы дисциплинированы и умеете организованно работать в коллективе. Если вы заштриховали квадратик черного цвета и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и непохожая на правильное геометрическое построение,

это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

10. Если вы просто замкнули круги, то вы постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если вы не замкнули круги, то вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если у вас получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел вас на мысль о ручке чашки, то вы обладаете развитым отцовским или материнским чувством.

11. Если вы воспринимаете рисунок как элемент какой-либо настольной игры, то это указывает на наличие вас в характере духа соревнования, некоторой напористости. Женщины часто дорисовывают приведенную схему до квадрата или изображают какой-либо символ дома. Это обычно говорит о хозяйственности.

12. Расположенные на рисунке точки обыкновенно будят у людей фантазию. Если вы использовали эти точки как составную часть картинки (муравьи, заячий хвост, зерна, которые клюют птицы в т. д.), то это показывает, что у вас соответствующее воображение. Если вы затушевывали точки и соединили их в круг, то это указывает на логическое мышление и практический склад ума.

Александра Бабицкая

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ФОТОГРАФУ ОТ СТАСА ЛАРЕВА:

- НАУЧИТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА СЪЕМКИ.
- ПО ФОТОГРАФИИ СРАЗУ ВИДНО БЫЛО ВАМ ИНТЕРЕСНО ИЛИ НЕТ. НИКОМУ НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СКУЧНЫЕ СНИМКИ.
- ФОТОГРАФИЯ НАЧИНАЕТСЯ ГОРАЗДО РАНЬШЕ НАЖАТИЯ НА КНОПКУ СПУСКА. ЩЕЛЧОК ЗАТВОРА – ЭТО ФИНАЛЬНАЯ ФАЗА БОЛЬШОЙ РАБОТЫ, ПРОДЕЛАННОЙ БЕЗ КАМЕРЫ.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗНАТЬ СВОЮ КАМЕРУ НАСТОЛЬКО ХОРОШО, ЧТОБЫ НЕ СМОТРЕТЬ В ЭКРАНЧИК, КОГДА КРУТИШЬ КОЛЕСИКИ, РЕГУЛИРУЯ ЭКСПОЗИЦИЮ. НЕ СПЕШИТЕ ПОКУПАТЬ НОВУЮ КАМЕРУ. ИЗУЧИТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТОЙ, КОТОРАЯ У ВАС ЕСТЬ.
- БУДЬТЕ КЛАССНЫМИ. ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОРАЗВИТИЕМ. УЧИТЕСЬ КРАСИВО ГОВОРИТЬ И КРАСИВО ДУМАТЬ.
- УЧИТЕСЬ ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ + ДЕЛЕГИРУЙТЕ ТУ ЧАСТЬ РАБОТЫ, КОТОРАЯ ВАМ МЕНЕЕ ИНТЕРЕСНА.
- ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ НА ОБУЧЕНИЕ, А НЕ НА НОВЫЕ ОБЪЕКТИВЫ.
- НЕ СТАВЬТЕ КОПИРАЙТ НА СВОИХ ФОТОГРАФИЯХ.
- ФОТОГРАФИЯ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗГЛЯДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА, НЕ УПУСТИТЕ ЕЕ.
- ПОСЛУШАЙТЕ ЛЕКЦИИ ПО ФОТОГРАФИИ ДИМЫ ПРЯХИНА.
- БУДЬТЕ ХУЛИГАНАМИ ВО ВРЕМЯ СЪЕМКИ.

P.S. НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. ПРЕДСТАВИЛИ КАРТИНКУ В ГОЛОВЕ? ВОПЛОЩАЙТЕ ЕЕ В РЕАЛЬНОСТЬ. ИЩИТЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РАКУРСЫ. И ЗАПОМНИТЕ: БЫТЬ ФОТОГРАФОМ – ЛЕГКО!

НЕЗАРЕГИСТРИРОВАННОЕ СРЕДСТВО МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ – СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «EVER YOUNG».

УЧРЕДИТЕЛЬ – Ж-15-2.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, КОРРЕКТОР,
ВЕРСТКА И ДИЗАЙН: АЛЛА КАКОУРОВА.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: АЛЛА КАКОУРОВА, ДАРЬЯ КОРНЕВА

ВЕРОНИКА ИВАНОВА, АННА ШАНГИНА, ХОУ СИНЬХАУ,

ВИКТОРИЯ ВОРОШИЛОВА, ВИКТОРИЯ КОЛЧИНА, ИГОРЬ КОЗИН,

КИРИЛЛ ПЕСТЕРЕВ, АЛИНА ЧАЦКАЯ, АЛЕКСАНДРА БАБИЦКАЯ

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Г. ИРКУТСК, УЛ. ЛЕНИНА Д. 11, ОФ. 5-411.

ДАТА ВЫПУСКА: 31 НОЯБРЯ 2016 ГОД.

с любовью,
ваш
«ever young»

ПО ВСЕМ ВПРОСАМ ОБРАЩАТЬСЯ: [HTTPS://VK.COM/AVTOR_PROZA](https://vk.com/avtor_proza)