

Час Пик

Издаётся с 15 марта 2013 года
E-mail: chaspick@bk.ru

Учебная газета

№2 (5), 24 марта 2014

стр. 1 - 2

Соцопрос: А ты трудоголик?

стр. 3

Красота и здоровье. «Худей, но не головой».



стр. 4

Вся правда о финансах, которых всё равно нет

Интеллигент XXI века

Однажды меня спросили: «Что значит быть интеллигентным человеком?»

Я задумалась.

Интеллигент... Император Николай II настолько не любил это слово, что собирался приказать Академии наук вычеркнуть его из русского словаря. Что именно не нравилось самодержцу? Звучание слова? Его значение? А может, ассоциации, которые оно вызывает?

Впрочем, оставим события столетней давности и поговорим о насущном.

Нередко мы слышим: «Он - интеллигентный человек» или «Вот настоящий интеллигент». А затем соглашаемся или не соглашаемся с такой характеристикой. Но часто ли мы задумываемся при этом, что значит быть интеллигентом? В чём, собственно, интеллигентность заключается?

Трудно однозначно ответить на эти вопросы и выделить какие-то специфические черты, избегая стереотипов. Но, безусловно, у каждого есть свой эталон интеллигента. Лично у меня это слово ассоциируется с одним из моих самых любимых литературных героев - величайшим сыщиком всех времён и народов Шерлоком Холмсом. По-моему, он настоящий интеллигент: умный, начитанный, скромный и вежливый, надёжный и бескорыстный, внимательный к другим людям. Знает несколько иностранных языков, играет на скрипке...

Но, кажется, я опять увлеклась и перенеслась на сто лет в прошлое - во времена Шерлока Холмса, в Англию - страну джентльменов.

А что у нас, в наше время?

Несмотря на то, что всем было бы гораздо комфортнее жить в обществе интеллигентов, интеллигентом быть сейчас, наверно, не модно. Эгоистичность - пожалуй, главная черта современного человека. Это как раз то качество, которым не может обладать интеллигент. И без которого, как

кажется многим, сейчас невозможно выжить. Эгоистичность свойственна всем людям, просто в каждом отдельном случае она проявляется по-разному. Эгоистичность - в самой сущности человека, а бороться со своей сущностью очень нелегко.

Но интеллигент борется. Вся его жизнь - это постоянная борьба со своим эгоизмом, постоянное самосовершенствование и самовоспитание. Ведь интеллигентность - это не только изысканные манеры. Она проявляется в тысяче мелочей: в умении уважительно спорить, незаметно помочь другому, беречь природу, даже в привычке вести себя скромно. Интеллигентность - это способность к пониманию, к восприятию, это отношение к миру и людям.

Быть культурным в широком смысле этого слова - вот что значит быть в наше время интеллигентом. Для этого не обязательно иметь диплом Гарварда и писать научные работы по этике. Достаточно усвоить всего одно правило: мы сами создаём мир, в котором живём.

Университет делает нас людьми интеллигентных специальностей. Но станем ли мы интеллигентами людьми - зависит уже от нас.

Наталья Степуненко

Беспорная победа Дженнет

Накал страстей бывает не только в спортивных мероприятиях, но и в конкурсах красоты, проводимых в студенческих общежитиях. «Мисс Весна - 2014» состоялся в интернате №1 МГУ им. А.А. Кулешова 19 марта. В состязании приняли участие студентки факультета славянской филологии Ольга Новикова и Дженнет Чарыева, а также студентка факультета физического воспитания Дарья Лисовская. Возглавила жюри начальник отдела по воспитательной работе Татьяна Павловна Мумладзе.

Прежде чем начать, ведущая представила участниц. Как оказалось, каждая из девушек решила принять участие в



Слева направо: Дарья Лисовская, Дженнет Чарыева, Ольга Новикова и ведущая Елена Корсунова

названия цветов. Следовательно, тема была заменена на фрукты и овощи. Третье состязание требовало от девушек ораторского мастерства и искусства пира.

Участницам

предстояло расхвалить и убедить всех присутствующих в необходимости покупки у них вещей, коими оказались очки, веник и туалетная бумага.

Ольга предлагала приобрести метлу, так как это один из самых необходимых предметов быта,

Дженнет советова

ла купить очки, так как они защищают глаза от солнца и при слабом зрении помогают лучше видеть. Ну а Дарья рекламировала туалетную бумагу как предмет первой необходимости в любой ситуации. Приобрели ли зрители что-либо, осталось «за кадром». Позже представительницам прекрасного пола выпала возможность проявить себя в поэзии. Девушки получили два рифмующихся слова и должны были придумать небольшое стихотворение. По итогам трёх конкурсов лидировала Ольга - единственная участница, которая пришла на конкурс, как она выразилась, по принуждению.



После конкурса Дженнет принимает поздравления

конкурсе по разным причинам - себя показать, доказать первенство. А дальше и было самое интересное.

Первый конкурс - визитная карточка - заключался в том, чтобы как можно интереснее рассказать о себе. Тут пели песни, читали стихотворения даже собственного сочинения, разыгрывали сценки, танцевали. После самопредставления последовало испытание, суть которого заключалась в том, чтобы участницы назвали как можно больше слов на заданную тему. Пришлось вспомнить мужские имена, города, фрукты. И вот что тут началось. У одной из участниц возникли небольшие трудности, так как Дженнет не знала русские

сочинения. Вторая конкурсантка, Дженнет Чарыева исполнила песню про маму на родном языке и песню Юлии Савичевой «Если в сердце живёт любовь», а Дарья Лисовская с группой поддержки попыталась покорить настоящим цыганским танцем.

Последним и, возможно, самым интересным и запоминающимся конкурсом стало «Домашнее задание». К нему, как известно, следует готовиться заранее. Участницы старались поразить жюри и зрителей своими умениями. Оценивать было очень сложно, так как номера совершенно различались. К примеру, Ольга продемонстрировала работы вышивки крестом, а также прочла стихотворения собственного сочинения.

Вторая конкурсантка, Дженнет Чарыева исполнила песню про маму на родном языке и песню Юлии Савичевой «Если в сердце живёт любовь», а Дарья Лисовская с группой поддержки попыталась покорить настоящим цыганским танцем.

Наконец, после недолгого совещания жюри объявило победительницу конкурса «Мисс Весна - 2014». Ей стала... Студентка 1 курса ФСФ Дженнет Чарыева, так как за последний конкурс получила единогласно наивысший балл. Ольга и Дарья набрали одинаковое количество баллов, и поэтому разделили второе место. В качестве призов всем девушкам достались косметические наборы, а победительница получила ещё и набор бокалов, и фоторамку.

Как призналась председатель жюри, оценивать было очень сложно. «Безусловно, все участницы показали себя как неординарные личности. Впервые принимала участие студентка из Туркменистана, она же придала восточный колорит нашему курсу. Надеюсь, в следующем году такой конкурсы пройдёт не менее интересно».

Юлия Завишева



А Вы - трудоголик?

Отличная учеба, высокооплачиваемая работа, успешная карьера - это то, о чем мечтают многие. Некоторые люди для достижения таких целей тратят своё личное время, те драгоценные часы, которые можно было бы провести в кругу семьи.



Трудоголизм - эта одна из тех проблем, которую сам человек и его близкие замечают не сразу. В наше время трудоголики уже не редкость. Как только Вы начинаете проводить на работе большую часть свободного времени, возможно, Вы трудоголик.

Как только Вам становится «в кайф» проводить больше времени на рабочем месте и только здесь Вы чувствуете себя уверенней, комфортней, чем у домашнего очага, Вы трудоголик.

Любая зависимость от чего-либо - это психологическая проблема, поэтому трудоголизм тоже можно отнести к этой категории. Однако эту проблему замечают не сразу или вовсе игнорируют. Иногда друзья и родственники наоборот поощряют стремление человека преуспеть на работе, в семье обычно гордятся такими людьми. Поэтому на трудоголизм обращают внимание только тогда, когда у человека появляются проблемы со здоровьем от чрезмерных нагрузок и усталости. Мне стало интересно, что же по этому поводу думают студенты? Какого человека, по их мнению, можно назвать трудоголиком и относят ли они себя к таким людям?

Продолжение на стр. 2

Продолжение. Начало на стр. 1

Виктория, 19 лет: «Себя назвать трудоголиком не могу, ибо матушка природа еще до моего появления запланировала, что я буду очень ленивой. Наверное, трудоголиком можно назвать того человека, который знает, зачем он это делает. Который, возможно, трудится для осуществления поставленных целей или же у него генетическая предрасположенность к труду, чем я похвастаться не могу».

Ирина, 35 лет: «Я не знаю можно ли отнести себя к трудоголикам, но трудиться я люблю. Ведь так прекрасно осознавать тот факт, что работу ты свою выполнил на отлично и ничего никому не должен. Хотя, на мой взгляд, трудоголик, кроме своей работы и видеть ничего не желает, ведь это смысл его жизни, то единственное что приносит ему удовлетворение. Я же разграничиваю свое время. Работаю я на работе, а дома меня ждут муж и дети, которых я ни на что не променяю».

Влад, 19 лет: «Для меня трудоголики это люди, полностью погруженные в свою работу, те, которые могут большую часть времени посвящать своей работе и выполнять ее, если есть возможность, дома. Себя к ним отношу частично».

Андрей, 23 года: «Трудоголик – это фанат своего дела, максималист. Трудоголик не может делать что-то без желания и полной самоотдачи. Трудоголик, думаю, это обязательно человек сформированный, со сложившимися взглядами на жизнь, принципами. Себя к этой категории отнести не могу. Почему? Потому что жизнь только начинается, чересчур молод для таких свершений. Уверен, что трудоголиками становятся».

Анна, 19 лет: «Нет, я не трудоголик. Как мне кажется, трудоголиком можно назвать человека - фанатика своей работы. Тот, кто не покладая рук трудится над тем, чтобы достичь какого-то идеала в работе, ищет и, в конечном итоге, находит его. Я бы сказала, что лозунгом трудоголика является выражение: «Цель оправдывает средства»».

Анастасия, 35 лет: «Я бы назвала трудоголиком человека, который не просто любит свою работу, а который зависит от нее, как наркоман от дозы. Мы же не говорим, что наркоман - это человек, который любит наркотики, он же просто не может без них жить! Так и трудоголик. Для него результат работы не имеет смысла, а вот сама работа - это то, что ему нужно, то, чем он заполнит жизнь, сбежит от всех проблем. И себя я к трудоголикам не отнесу никак. Максимум, кем я могу быть, так это лентяем, в котором периодически просыпается трудолюбие, но ни в коем случае не трудоголизм».

Ксения, 20 лет: «Трудоголик, как лично я это понимаю, - это человек, заикленный на какой-либо работе, который полностью погружается в неё и забывает обо всех остальных делах. Я могу частично назвать себя трудоголиком потому, что если мне дело интересно, то я погружаюсь в него с головой и тружусь на результат. Я имею ввиду моё увлечение танцами или какую-либо работу, связанную с активом».

Александр, 33 года: «Я с полной уверенностью могу причислить себя к трудоголикам, так как без работы жизни не представляю. Мне кажется порой от того как и сколько я выполню работы зависит исход дела. Зависимостью, как это многие называют, я работу не считаю. Родные конечно иной раз намекают, что следовало бы больше внимания уделить своей личной жизни, но я считаю, что работа этому не помеха. Здесь все зависит от человека, ведь время можно найти и на то, и на то».

Юлия Завишева



Талантливый человек талантлив во всем. Анастасия Хейдер учится на четвертом курсе белорусского отделения. На факультете она занимает должность председателя Совета студенческого самоуправления, председатель спортивно-массового сектора, завсегда в волонтерских выездах, состоит в Студенческом Совете общешития и одновременно получает два образования. Как она все успевает? Почему занимается активной деятельностью? Об этом и не только узнаем от самой Насти.



- Когда ты училась в школе, была ли ты активным ребенком?
- Бесспорно! Я думаю, что была замечена уже на первом своем звонке. Сначала учителя боялись, что я буду трудным ребенком, но позже

Приятно звучит, не так ли? Уникальность. Многие из нас считают, что являются особенными или хотели бы ими быть. Но так ли это? Существует ли вообще уникальный человек?

Начнем с того, кто такой уникальный человек. Это человек, который обладает качествами, присущими только ему. Вообще, легче поставить вопрос другому. Есть ли НЕ уникальный человек. Люди, которых я опрашивал, разбились на два лагеря. Одни утверждают, что уникален каждый человек, абсолютно и без исключения. Назовём этот лагерь «Белые». Другие, понятно, говорят, что не каждый. Назовем их «Красные».

Итак, даём слово «Белым»:



Юлия Завишева, 2 курс, МГУ им. А. А. Кулешова:

- Абсолютно все люди уникальны. Каждый по-своему и абсолютно одинаковых людей в мире существовать не может. У каждого есть что-то такое, чем он отличается от других. Он не похож на всех, нет

Цветочки да звездочки в дневнике

все сомнения рассеялись, как дым. Я принимала участие во всевозможных конкурсах, связанных с литературой: читала наизусть, сочинения писала. В 6 лет я написала свое первое стихотворение, и оно было опубликовано в газете «Раніца». Немного позже мое сочинение, посвященное воинам-интернационалистам: «Их молодость обожжена афганской войной», было опубликовано в местной газете «Сцяг Советов». Но помимо литературных конкурсов я занималась в хореографическом кружке «Калейдоскоп». Также занималась в театре моделирования и конструирования модной одежды «Цукеркі». Там мы сами придумывали наряды, сами их шили и сами демонстрировали. Мы были лауреатами республиканских конкурсов.

- А такая активная жизнь не отражалась на твоих оценках?

- Скажем так: мне никогда это не мешало. В школе я была хорошей ученицей. Первыми моими оценками были цветочки да звездочки в дневнике, но сколько радости они доставляли...

- Тебе нравилось учиться?

- Да, всегда было интересно узнавать что-то новое. И уже в первом классе я решила, что буду учителем. А позже детские фантазии воплотились в жизнь.

- Почему ты выбрала как специальность именно белорусский язык и литературу?

- В школе у меня была хорошая учительница белорусского языка, и мне всегда хотелось быть похожей на неё.

- Как ты пришла к должности председателя актива на факультете?

- Все начиналось с волонтерства. Мне нравились

нительная специальность – логист-экономист. Учиться сложнее, так как это полная противоположность филологическому факультету: акцент на точные науки. Но плюс в том, что я учусь во вторую смену, и моему первому и основному образованию это не



выезды к деткам, нравилось приносить им радость. Позже я стала председателем спортивно-массового сектора на факультете. А уже потом на очередном собрании Совета выдвинули мою кандидатуру на эту почетную должность, большинство проголосовало «за». Так я стала председателем студенческого актива на факультете. Но моя деятельность в активе не ограничена только руководством, я сама принимаю участие в различных конкурсах, волонтерских выездах.

- Как известно, университет - не школа. Удастся ли совмещать хорошие оценки с активной деятельностью?

- Без проблем вообще. Прихожу к Татьяне Анатольевне и начинаю говорить, что надо было бы меня прикрыть на пропущенной паре. Ну а если говорить серьезно, то вполне реально все совмещать. Главное, чтобы было желание.

- С этого года ты получаешь второе высшее образование. Все ли получается?

- Да, моя будущая допол-

мешает.

- На данный момент у тебя практика в школе. Нравится ли тебе?

- Пока что ни школа, ни дети меня не огорчили. Несомненно, есть какой-то страх, что не смогу донести весь объем информации, не смогу успокоить. Мне хотелось бы, чтобы мои уроки были не скучными, а наоборот, интересными.

- Что можешь пожелать студентам-выпускникам?

- Чтобы работа была хорошая, люди вокруг тоже. Чтобы не разочаровались в правильности выбора своей профессии. В общем, чтобы все в жизни было хорошо.

Катя Пылило



«Не такой как все» или уникальный ли я?

его копии. Как нет двух одинаковых сетчаток глаза, так и нет двух одинаковых людей. Не смотря на то, что всю жизнь нас стараются сделать похожими друг на друга, мы все равно продолжаем оставаться уникальными. В школе нас одевают в одинаковую школьную форму, навязывают мнение, вешают ярлыки и, впоследствии, люди начинают думать стереотипно. Но все же характер и жизненная позиция у каждого человека своя.

Наталья Пунченко, 5 курс, МГУ им.

А. А. Кулешова:

- С точки зрения психологии «все мы люди и все мы разные», а значит уникален каждый по-своему. Это да, просто кто-то умнее, кто-то глупее. Одни

целестремленные, другие нет. Следовательно, кто-то знаменит, как Эйнштейн, а кто-то нет. Ну, а если смотреть с той точки зрения, что люди

делятся на 2 категории: кто создает и кто пользуется, то я явно не из первой категории. К ней можно отнести того же Эйнштейна. Значит, логично, я не уникальный человек. Получается, что я простой обыватель, и пользуюсь теми знаниями, которые доносят до нас, простых смертных, ученые, биологи, физики, археологи и прочие, т.е. те, кто создает что-либо.



Наталья Степуненко, 2 курс, МГУ им.

А. А. Кулешова:

- Как писал, «людей неинтересных в мире нет...». Каждый человек от рождения

уникален. Уникален уже тем, что имеет индивидуальный набор ДНК в своих клетках. Но даже если это не так (в случае с близнецами), внешние факторы всё равно формируют отличия. Двух одинаковых людей не бывает. Я думаю, это главное доказательство уникальности человека. Внешность, характер, особенности мышления, склонности

Продолжение на стр. 3

Продолжение. Начало на стр. 2

- у каждого они свои. Даже, если кажется, что у человека нет так называемой «изюминки», чего-то особенно выдающегося, это ещё не значит, что он не уникален.

У «Красных» другое мнение.



Д м и т р и й Руклянский, 2 курс, МГУ им. А. А. Кулешова:

- Все люди, подразделяются на 2 категории. Люди творцы и потребители. Творцы – что-то создают, и их созданием пользуются все остальные. А потребители, которые просто этим пользуются. И именно такие люди и

являются уникальными. Считаю уникальной Жанну Д'Арк. Это образ сильной девушки. Она не такая, как остальные, разве это не так? Она – уникальная и с этим не поспоришь.

Андрей Сологубов, студент Минского ВГКС:

- У меня язык не повернется сказать, что все люди особенные. Разные – да, но не особенные. Есть люди, которые действительно заслуживают титула «уникальный». Это тот же Леонардо Да Винчи или Стивен Хокинг. Уникальный – это человек, который сделал переворот нашего мира, отличился от остальных и дал нам что-то. А не, как все считают, что раз у них иное мнение и поведение, то они уникальны.

Студент, который пожелал остаться инкогнито:

- Приведу пример. Многим в этой жизни нужно только одно: прокормиться и промотать свою жизнь до пенсии. Работая и создавая семью. Зато «все как у людей». Им этот принцип, эта «схема жизни», заложена с детства. Так почему же эти люди уникальны? А есть люди, которые стремятся чего-то достичь, прожить свою жизнь не зря и оставить свой след. Вот они и есть особенные. Они живут не по общепринятой схеме «учись – женись – работай – умирай», а живут так, как им хочется.

Один мой хороший знакомый вообще считает, что уникальных людей нет.

Игорь Сологубов, студент ГГТУ П.О Сухого:

- В мире всегда найдется кто-то похожий на нас. Какой бы характер у вас не был, каким бы особенным вы себя не считали, в мире, я уверен, найдется человек, с таким же набором качеств. Будь то характер, внешность, вкусы, ход мысли или любые другие параметры.

Единственным человеком, который был исключением из этого правила, являлся Леонардо да Винчи. Он был художник, инженер, философ, архитектор. Он надолго опередил своё время, и был гениален во всём, за что брался. И это не считая странностей типа тех, что он писал двумя руками одновременно, при этом одной из них писал в зеркальном отражении. И как те люди, которые считают, что все уникальны, могут ставить себя или кого-нибудь другого, наравне с таким человеком?

Что ж, как и на любую тему, рассуждения могут продолжаться бесконечно. Так кто же прав, а кто нет? Когда я пытался это проанализировать, я зацепился за фразу Андрея Сологубова: разные – да, но не особенные. Вот в чём дело. Большинство из нас зацепились за слово «уникальные» и не желают с ним расставаться. Я уникален, и точка! Таких как я больше нет. Но неужели только то, что у вас особая форма носа или, к примеру, что вы считаете иначе, чем остальные, делает вас особенными, уникальными? Нет. Мы просто чем-то отличаемся от других. Поэтому я считаю, что звание особенный и уникальный должно принадлежать только тем людям, которые его заслуживают. И нельзя считать себя уникальным только потому, что все мы разные. Быть не таким как все может каждый. Быть уникальным... Тут уж нужно постараться.

Василий Конопацкий



Начну с того, что большинство не думает о том, что выпадение волос в результате жестких диет – это лишь показатель «неполадок» с организмом, вершина айсберга. Волосы, кожа, ногти – это внешние признаки состояния здоровья, но так как снабжаются эти системы по принципу остатков, значит с организмом в целом что-то не в порядке, и это должно волновать нас гораздо сильнее, чем само по себе выпадение. Потому что без здоровья вообще красоты не будет!

Питание

Для нормального функционирования наш организм должен получать все необходимое - белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Поэтому садясь на монодиету (употребляя в пищу только один-два вида продуктов), мы лишаем себя ряда очень важных веществ. Большое заблуждение – начать употреблять витамины пачками: они не заменяют натуральных веществ и не восполнят потребность во всех веществах. Строительный материал волос – белок, для блеска и силы нужны также жиры, растительная клетчатка очищает кишечник, выводит токсины. Пара витаминки в день этого всего не заменит. Кстати, отсутствие жиров в принципе вредит



не только волосам. Как только мы лишаем себя жира, метаболизм резко замедляется. Худеть в такой ситуации очень трудно, так как организм начинает «откладывать» каждую съеденную крошку.

Очень эффективные и при этом полезные диеты – белково-углеводное чередование, диета Кима Протасова. Хороши они тем, что организм получает все, что нужно, происходит очищение, обмен веществ ускоряется. Эти диеты не предполагают голодовку, что важно и удобно. Кушать надо много, но полезно. Поверьте, даже если вы в течение всего дня будете обедать нежирным творогом, сырыми овощами и фруктами, потеря веса не заставит себя ждать, волосы, кожа и ногти будут здоровыми и красивыми.

Вывод – кушать нужно полноценно и правильно, а не бросаться в крайности. А то некоторые люди живут от цикла к циклу. То наедаются всяким пищевым мусором, то голодают. Это путь слабого и ленивого человека, который не хочет думать и разбираться в том, что нужно его телу. Стоит попробовать питаться правильно, как через две недели подобная еда станет вызывать отвращение, так как очищенный организм начнет реагировать даже на неприятные запахи и вредные

вкусовые добавки всего того, что когда-то казалось аппетитным.

Приемы пищи желательно

Худейте, но только не головой!

сделать частыми и необъемными, а еще лучше практиковать раздельное питание. Начинать свой день хорошо с углеводов, поэтому на завтрак подойдут каши и фрукты. Далее в течение дня обязательно стоит поесть белковой пищи и овощей. На ужин можно позволить себе легкий кефир или сырые овощи.

Движение.

Итак, чтобы похудеть, нужно следовать старому принципу «меньше лопай – больше топай». Другими словами, если умеренно питаться, есть здоровую пищу и много двигаться, Вы будете худеть. Движение не обязательно означает изнурительные тренировки в спортзале: это может быть продолжительная прогулка или, например, танцы.

Большое заблуждение – мысль типа «я просто буду есть как птичка, буквально пару ложек, а двигаться не буду. Мне лень». Если кушать слишком мало, обмен веществ также замедлится, полезных веществ хватать не будет, появится вялость, апатия и, конечно, выпадение волос. С другой стороны, если Вы много двигаетесь, есть можно и побольше. Все равно все «сгорит», зато организм получит необходимые витамины и микроэлементы. Нет времени на спортзал (хотя это все в большинстве случаев отговорки) - ходите домой пешком. Сначала 1 остановку, потом 2, 3 и т.д. Нет денег на занятие в клубе - можно бегать по лестнице своего дома.

О бедном вегане замолвите слово...

Отдельно хотелось бы сказать о вегетарианстве. Это очень полезная и интересная практика. Но следует помнить, что отказ от мяса должен исходить не от мозга, а от тела. Многие замечают, что благодаря занятиям йогой, практике здорового образа жизни, мяса хочется все меньше и меньше. Если вы не хотите мясо, смело можно исключить его из рациона, но не забывайте о животных белках в общем. Жёсткий отказ от них может привести к проблемам со здоровьем, в частности, к выпадению волос. В данном случае, как и во многих других ситуациях, происходит разрыв между нашими истинными желаниями и потребностями (которые мы часто не ощущаем) и тем, что мы сами (или общество) себе внушили. Пример: Когда мы много едим сладкого, нам и правда его хочется. Но на самом деле это не организм нуждается в сладком, это мы приучили его к вредному допингу в виде сахара. Если попробовать некоторое время не употреблять в пищу сладости, со временем их просто перестает хотеться. В

Красота и здоровье

результате мы худеем, чувствуем себя более энергичными.

Пригодится воды напиться.

Каждому человеку очень важно пить достаточное количество чистой воды. Соки, травяной или зеленый чай, кефир, бульон, ягодный морс – это тоже очень полезно. Но относится к еде, а не питью (все, кроме чая). Поэтому чай и сок не должны заменять обычную воду.

Стоит употреблять именно чистую негазированную воду небольшими порциями за 20 минут до и через 2 – 3 часа после приема пищи. В день желательно выпивать 1,5 – 2 литра воды. Если вес значительно выше среднего, то это количество может быть больше. Кстати, есть хорошая поговорка «хочешь есть – попей водички!». Ее, конечно, не стоит понимать буквально, но когда за день выпиваешь значительное количество воды, есть и правда хочется меньше.



Отказ от «вредностей».

Вредные продукты, которые следует исключить:

- Любые аллергены, особенно если вы уже знаете те продукты, которые вам противопоказаны.
- Острое, жареное, жирное, консервированное, копченое, очень соленое, сладкое, мучное.
- Экзотическую еду, к которой ваш организм еще не адаптировался.
- Газированные сладкие напитки, алкоголь и табачную продукцию.

Если хочется быть стройной, следует почти полностью отказаться от соли и специй. Их излишки приводят к отекам, одутловатости. Дело тут не в воде (она нужна организму как воздух), а в излишках соли, которые задерживают влагу. Некоторые профессиональные спортсмены полностью исключают из рациона соль и специи полностью. Считается, что иначе очень трудно будет избавиться от подкожного жира. В крайности впадать не стоит, но критически оценить количество потребляемой соли следует.

Вывод: нашим волосам полезно все то, что полезно организму в целом. Не ищите легких путей, как сбросить вес - их нет. Поняв, как работает наше тело и что ему необходимо, вы научитесь жить в гармонии с собой, сможете достигнуть поставленных целей, не навредив себе.

Роман Сидько



О наблевшем

Константин Бондаренко: «Дай» въелось в кровь вашего поколения»



Акцию «Вопрос ректору», которая была проведена во всех общежитиях накануне ежегодной встречи администрации университета со студентами, нельзя назвать безрезультатной. Главное – нас, студентов, услышали.

Вопросы, в основном, касались проведения ремонтных работ. Старая лестница, неисправные плиты и холодная вода в душе – это и есть перечень тех проблем, с которыми приходится сталкиваться студентам, проживающим в общежитиях МГУ имени А. А. Кулешова.

Ректор Константин Михайлович БОНДАРЕНКО постарался ответить на все вопросы.

– Когда будет сдано в эксплуатацию общежитие №2 и студенты какого факультета будут там проживать?

– 5 или 6 лет тому назад на встрече со студентами, проживающими во 2-ом общежитии, я пообещал, что после ремонта в общежитии №2 будут проживать студенты ф и з в о с п и т а н и я .

Общежитие мы постараемся отремонтировать в течение ближайшего времени. Оно будет готово в сентябре или октябре этого года.

– Будет ли отремонтирована душевая комната в общежитии №1?

– К сожалению, денег на эти цели нет. Если что-то мы и сможем найти, то только из внебюджетных средств. На ремонтные работы в этом году университет планирует потратить 400 млн. рублей на все объекты. Мы постараемся выделить из них необходимую сумму, потому что ремонт душевой я уже когда-то обещал студентам первого общежития.

– Каковы сроки обучения студентов факультета славянской филологии со следующего учебного года?

– Учебные планы рассчитаны на 4 года. Ничего меняться не будет.

– Будет ли поставляться в общежи-

тия новая сантехника взамен неисправной?

– Университет уже закупил сантехническое оборудование на сумму 40 млн. рублей. Но этого пока недостаточно. Мы подсчитали, что для замены всего неработающего оборудования (электрического и сантехнического) в одном только общежитии №1, понадобится 24 млн. рублей. Для остальных общежитий этот показатель практически в 2 раза больше.

– Почему в общежития закупается исключительно отечественное оборудование?

– Потому что государственная политика направлена на то, чтобы отдавать предпочтение отечественному производителю. Вот мы и проводим тендер на белорусскую сантехнику. Не проводить такой тендер – это уже нарушение решения Правительства, что, в свою очередь, чревато неприятными последствиями.

– Когда отремонтируют кровлю в 5-ом общежитии?

– В ближайшее время. Надо сказать, что это проблема не только общежития №5, но

«На ремонтные работы в этом году университет планирует потратить 400 млн. белорусских рублей».



также и №3 и №4.

– Представляется ли возможным заселить всех студентов факультета педагогики и психологии детства в одно общежитие?

(На этот вопрос ответила начальник отдела воспитательной работы с молодежью Людмила Васильевна Набокова):

– Маловероятно. Но если нам всё же удастся это сделать, то студентам педагогики и психологии детства будут проживать в 5-ом общежитии.

В конце выступления Константин Михайлович подчеркнул, что студентам следует не ждать манны небесной, а прилагать собственные усилия для сохранения материально-технической базы общежитий: «Я понимаю, что вас не интересует, как это всё достаётся. Вы привыкли жить на всём готовом, поэтому и не умеете беречь. У вас есть только одно слово – «дай». «Дай» въелось в кровь вашего поколения».

P.S.: Что имеем – не храним, потерявши – плачем.

Соб. кор.

Сколько стоит человеческая жизнь?

Самый дорогой подарок, который могут вручить тебе только родители – это жизнь. К сожалению, мы не так часто говорим маме и папе «Спасибо» за то, что мы просто дышим. А ведь есть и те, которые никогда не смогут даже единожды это произнести.

Нерождённые дети – вот о чём пойдёт речь. Вступая в половую жизнь, девушки и юноши редко задумываются о последствиях. А когда перед ними встают вопросы «быть ли молодыми родителями?», «подарить ли ребёнку жизнь?», многие почему-то бегут в женские консультации записываться на аборт. Почему же девушки так поступают? Сколько стоит сделать аборт и что делать, чтобы не забеременеть? Об этом и не только рассказала врач-гинеколог учреждения здравоохранения «Могилёвская центральная поликлиника №1» Т. Н. Пестунович.



Памятник маме и её нерожденной дочке в Словакии

– Татьяна Николаевна, расскажите, в каком возрасте чаще всего к Вам приходят записываться на аборт?

– Возраст различный, начиная, как правило, от 18 лет и до 40 лет.

– А записывались ли у Вас на аборт несовершеннолетние?

– Были и такие. Но я скажу, что всё бывает в жизни. Если такая ситуация возникает, то прерывание беременности лицам, не достигшим 18 лет, осуществляется только под письменным согласием мамы. Если ей позволяют произвести медикаментозный аборт, то это очень хорошо. Это в дальнейшем не приводит к деформации шейки матки. В дальнейшем даёт шанс забеременеть и хорошо выносить ребёнка.

– Это платная процедура?

– Да, это платно. И вакуум-аспирация, и медикаментозный аборт осуществляются на платной основе. Первая составляет порядка 80 000 белорусских рублей, а сумма медикаментозного аборта составляет около 400 000 белорусских рублей. Разница в том, что медикаменты, лекарственные препараты стоят дороже. Механизм действия последнего вида аборта основан на том, что эти самые медикаменты нарушают беременность и вытолкнут зародыш.

– В чём разница вакуума и аборта?

– Есть несколько вариантов прерывания нежелательной беременности. Оно может осуществляться в малом сроке и в более позднем. В малом сроке прерывание беременности осуществляется до 4, в более поздних – до 12, в больших сроках – до 20 недель, то есть искусственные роды. Что касается прерывания беременности на ранних сроках, оно включает в себя 2 метода: вакуум-аспирация и метод медикаментозного аборта. Для тех, кто не имеет контингент не рожавших женщин, девочек, оптимальным является применение медикаментозного аборта.

– Почему?

– Потому что медикаментозный аборт является менее драматичной процедурой по сравнению с вакуум-аспирацией. Он проводится в условиях женской консультации. Самое главное условие – процедура должна быть осуществлена на сроке до 4 недель беременности. Вакуум-аспирация – тоже один из методов, но для тех, кто не рожал, этот метод стоит на втором месте. Для того, чтобы осуществить процедуру по прерыванию беременности, надо прийти к участковому акушер-гинекологу. Доктор должен установить факт наличия беременности, как таковой, сделать специальное обследование и тогда девочка отправляется на аборт.

– Какие основные причины?

– В 90 % случаев – это нежелательная, незапланированная беременность.

– Ваш прогноз на будущее.

– Прогноз оптимистичный. Сейчас количество медикаментозных аборт и вакуум-аспирации катастрофически снизилось! Это очень хороший показатель. Если 15 лет назад мы производили в день по 10 вакуум-аспираций, то сейчас может вообще не быть ни одной. Сейчас же в неделю, а иногда и в две проводится один-два медикаментозных аборта проводится по нашей женской консультации.

– В каком возрасте лучше вступать в половую связь?

– Я могу сказать, что у каждого человека своя судьба. Думаю, со мной согласятся все акушер-гинекологи: чем позже девочка начнёт половую жизнь, тем будет лучше. Создавать же семью можно тогда, когда это будет уже осознанно. В любом случае, не ранее 18 лет, это однозначно.

– Что Вы можете посоветовать девушкам и женщинам?

– Предохранение от нежелательной беременности является нашей концептуальной задачей как акушеров-гинекологов, так и врачей других специальностей. Самое главное – не допустить беременности, если женщина этого не хочет и не желает. Проблема контрацепции актуально в любое время. Особое место она занимает в жизни девочек детородного возраста, начиная от вступления в половую жизнь и заканчивая примерно 35 годами. Золотое правило, которое скажет, наверное, каждый акушер-гинеколог: если Вы вступаете в половую жизнь, Вы должны понимать, что это большая ответственность, прежде всего для девочки. Статистика Всемирной организации здравоохранения гласит: из 100 человек, которые не предохраняются во время полового акта, 75 обязательно забеременеют. Поэтому если пара вступает в половые отношения, то должны определиться: стоит ли беременность на пороге или не стоит. Если цель просто половые отношения и беременность пока не входит в планы молодой пары, то самым главным является предохранение. Сейчас существует масса методов, позволяющих предотвратить беременность. Мы всегда говорим: нежелательную беременность лучше предупредить, чем потом рассчитывать за плохо проведённый аборт или осложнения после него.

Ольга Новикова

Час Пик

Выходит один раз в месяц на русском и белорусском языках

Адрес редакции:
212001, г. Могилев,
ул. Космонавтов, 1а, кафедра журналистики.
Тел. 80336147893

E-mail: chaspick@bk.ru

Авторы печатных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цитат.

Перепечатка материалов – только с разрешения редакции.

Письма читателей печатаются на языке оригиналов.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.