

МОЛОДЁЖНЫЙ КВАРТАЛ

журнал для школьников и молодёжи

В чём
встретишь,
так и
проведешь.
Будь
в тренде

Workout
как образ
жизни

Черное и
белое,
агрессивная красота
против естественности

РОК —
слушать
нельзя
выключить

Я бы
волонтером
стал...

декабрь 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Рубрики

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ: Аниме, от детского мультфильма до мировой культуры

IT'S YOUR LIFE: Как уехать за границу?

ПСИХОЛОГИЯ: Ранняя беременность или игры подростков во взрослую жизнь

ЧЁРНОЕ И БЕЛОЕ: Панки или серые мышки, а какую красоту предпочитаешь ты?

ТВОРИ ДОБРО: Волонтёры – помощники нашего времени

ШКОЛЬНЫЕ РЕФОРМЫ: О школьной форме...

ЛИЧНОСТЬ: Будем знакомы. Владимир Бурматов, о политике и не только...

ГИД ПО СТИЛЮ: Новогодний переполох

МУЗЫКА: Жизнь в ритме рока

ЭНЕРГИЯ СПОРТА: Workout как образ жизни

ВЗПОМ ЖИЗНИ: Советы начинающему лайфхакеру



Вот и пролетели незаметно полгода, а это значит, что пришло время увидеть свет новому выпуску “Молодёжного квартала”. Эти полгода для нашей редакции были очень насыщенными, ведь всё время в творческой мастерской кипела работа. Мы подбирали интересные темы, искали новых героев, обсуждали то, что, возможно, волнует тебя сейчас или будет волновать в ближайшем будущем. Так о чём же этот выпуск? Да всё о том же: о подростковых проблемах и новых планах, об интересных людях и мечтах и, конечно же, о наступающих праздниках. Ведь скоро Новый год, а Новый год - это пора перемен. Перемен в любви, учёбе, жизни, отношениях. Это пора меняться к лучшему, пора обещаний, стремлений и надежд. Вот и мы хотим пожелать тебе ярких эмоций и радостных перемен. Может быть, после прочтения нашего журнала и у тебя появятся интересные идеи или желание сделать что-то новое, а “Молодёжный квартал”, в свою очередь, поможет и подскажет тебе, в какую сторону двигаться. Так что дерзай и не забудь приготовить близким подарки. С наступающими праздниками!

**Присоединяйся к нашей команде. Мы ждём тебя! Свои вопросы можешь задать по электронной почте: mk-zlat74@yandex.ru
Мы Вконтакте: http://vk.com/mk_zlat74**



Текст: Евгения Хартманн
Подборка: Екатерина Чебакова



ЯПОНСКАЯ АНИМАЦИЯ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ.

В современном мире сотни тысяч хобби, и одно из них - японское аниме. Сегодня для многих оно понемногу перерастает в образ жизни, нежели обычное увлечение, а некоторые люди посвящают ему целую жизнь. В Японии аниме - это часть культуры поколений, а в России движение только набирает обороты. Многие держат японскую анимацию обычным мультком, но если ты заявишь об этом яркому поклоннику аниме, твой собеседник явно может обидеться. Так что же такое аниме: обыкновенный мультфильм с необычными рисунками или смысл жизни для нескольких тысяч людей? Мы решили рассказать кое-что об этой культуре.

История развития подобной анимации уходит далеко, в начало XX века. Первым анимационным фильмом принято считать «Новый альбом набросков», созданный в 1917 году Дэкотэном Симокаве. Он нанёс меловое изображение на чёрную доску, а впоследствии снял рисунки на плёнку. В том же году было отснято ещё несколько

фильмов. Но, к сожалению, ни одна лента не сохранилась до наших дней, хотя, как говорят историки кинематографии, «Новый альбом набросков» не представлял особой культурной ценности, так как положенное начало было лишь одним из экспериментов. А самым старым и дошедшим до нас японским мультком принято считать фильм Санаэ Ямамото «Гора, на которой оставляли умирать старух» (1924 г.).

Основными сюжетами аниме в 20-е годы были японские и китайские сказки, а также интерпретации произведений западных коллег. Рисовка производилась в разных стилях, начиная от европейских, заканчивая традиционными японскими. Позже, на основе американских, были созданы крупные мультипликационные студии, такие как «Ниппон Дога» (позже, «Нитидо Эйгася») и «Тохо Эйга», и японская анимация начала свое активное развитие. Из-за почти полного отсутствия финансирования годы второй мировой войны стали тяжёлыми для затормозившей своё развитие японской анимации. Закупаемые японскими прокатчиками всем известные фильмы Уолта Диснея затмевали короткометражки местных авторов, и, прекрасно осознавая это, студия «Тоэй Дога» приняла решение о создании полноценного полнометражного фильма.

Безумно романтичная и первая в истории аниме цветная 78-минутная экранизированная легенда о Белой Змее («Хакудзядэн») режиссёра Тайдзи Ябуситы произвела полнейший фурор. Дальнейшим экранизациям подвергались китайские и японские сказки, мифы и легенды. Хотя, стоит отметить, что первые фильмы «Тоэй Дога» были стилистически очень похожи на всё те же мультфильмы Диснея. Но существовали и значительные различия. Японская анимация, даже в то время была более серьёзной и драматичной, не столь похожей на Диснеевские мюзиклы.

Сегодня по всему миру насчитываются миллионы поклонников не только японской анимации, но и всей культуры в целом. Зрительская аудитория не

ограничивается только подростками или детьми, она охватывает и более взрослые слои населения. С каждым годом растёт популярность так называемых «косплеев», то есть переодевания людей в популярных персонажей. Каждый день несколько тысяч японцев выходят на улицу в костюмах любимых героев. Во многих странах, даже проводятся фестивали и различные конкурсы на лучший косплей.

Для того чтобы приобщить и тебя к подобной культуре и открыть фантастический мир аниме, мы подготовили небольшую подборку действительно хороших аниме. Развёрнутый список фильмов ты сможешь отыскать на Интернет страничке нашего журнала под хэштегом #лучшее_из_лучших.



ТОП 5 полнометражных аниме:

1. *Могилы светлячков*
2. *Унесённые призраками*
3. *Акира*
4. *Мой сосед Тоторо*
5. *Однажды в Токио.*

ТОП 5 короткометражных аниме:

1. *Корона грешника*
2. *Сатана на подработке*
3. *Вторжение титанов*
4. *Парад смерти*
5. *Мастер меча онлайн.*



КАК УЕХАТЬ НА УЧЕБУ ЗА ГРАНИЦУ. А СТОИТ ЛИ?

Текст:
Алёна Егорова

Многие из нас, вступая во взрослую жизнь, задумываются, а той ли дорогой я иду и куда она меня приведет? Сейчас молодёжь все чаще поглядывает на запад, и учёба за рубежом кажется для многих несбыточной мечтой. В действительности это не так. Достойное образование можно получить как в России, так и за границей и не всегда за деньги. Разумеется, для учёбы вне родной страны тебе потребуется максимальное упорство, но при желании мечту можно превратить в реальность. Если ты грезишь “туманными альбионами”, прочти эту статью - в ней несколько подсказок, которые помогут тебе посмотреть мир и совершенствовать иностранный язык практически бесплатно.

Для начала стоит разобраться, для чего нынешняя молодёжь стремится уехать за границу. Наша жизнь это постоянное движение и самосовершенствование. Зачастую, испытав себя на родине, студенту хочется чего-то нового. Одни заканчивают университет и хотят продолжать учиться, другие просто мечтают попробовать свои силы где-нибудь вне стен школ,

университетов и колледжей своей страны. Итак, с чего же начать?

Способ первый. Сегодня среди молодежи очень популярны полу-туристические туры. Самая востребованная среди них - программа “Work and Travel”. Суть её заключается в том, что студенты из России могут работать за границей от 2 до 4 месяцев, как правило, в летний период. Главная причина, по которой эта программа считается самой популярной в мире, – возможность заработать неплохие деньги совместив учёбу и совершенствование своих языковых знаний с путешествиями по стране. Список профессий, по которым студент может работать, достаточно велик. В основном, это вакансии в сфере обслуживания: в ресторанах, магазинах, гостиницах, парках развлечений, прачечных или на пляжах.

Для того чтобы попробовать себя в программе “Work and Travel”, необходимо быть студентом очного отделения вуза в возрасте от 18 до 23 лет. Желательно при этом быть студентом 2-4 курсов. Визу для студентов 1-го и 5-го курсов открывают неохотно. Это связано с риском того, что студент может остаться за границей нелегально. Также для поездки необходима определенная сумма, которая судя по опыту студентов - путешественников с лихвой охватывается за период действия

Для участия в ней необходимо обратиться в специализированное агентство или отправиться в поездку «дикарем», купив билеты, забронировав жильё и оформив временную рабочую визу. Но на практике самостоятельное оформление рабочей визы довольно проблематично и планировать подобную поездку стоит только при хорошем знании иностранного языка. Риск, конечно, дело благородное, но для собственной безопасности иногда стоит довериться профессионалам.



Татьяна: На 3 курсе обучения студентам нашего вуза предложили поехать по программе *Work and Travel* в Америку. Родители долго не

решались меня отпускать, но такая возможность выпадает не часто. Тем более на тот момент у нас были деньги на поездку. В агентстве мне оформили визу и помогли приобрести билеты. По приезде в Штаты нас встретил агент, который организовал нам питание, расселение и устройство на работу. Работа была не пыльная – хостесом в ресторане. Помимо основного заработка, я также получала чаевые, поэтому по возвращении на Родину смогла вернуть всю сумму своим родителям, да и себе осталось. Мои однокурсники работали официантами, горничными, здесь всё зависит от знания языка. По возвращении из Америки я стала самостоятельней, попробовала себя в роли путешественника, получила ценный опыт и улучшила свой английский.

К минусам данной программы можно отнести то, что стоимость её довольно высока, но по окончании её вам воздастся сторицей. Также стоит отметить, что программа эта не для ленивых. Если работать вам не хочется ни на Родине, ни за рубежом, скорее всего эта она не для вас. Ещё одним неоспоримым минусом данной программы являются мошенничества.

Валентина: После того, как я решила попробовать себя в программе *“Work and Travel”*, я обратилась в агентство, которое предлагало в нашем вузе услуги по оформлению тура. Но по приезде на место назначения нас с ребятами ждал сюрприз: нас никто не встретил. Было очень тяжело, - мы самостоятельно искали себе жильё, обращались в консульство, чтобы нам помогли вернуться домой. Ведь билеты на обратную дорогу нам должны были выдать по приезде. Воспоминания остались самые негативные. Больше я в такое путешествие не поеду.



Способ второй. Помимо всемирно известных, есть и множество других льготных студенческих программ. Как правило, это учеба по обмену. Во всём мире программы студенческого обмена пользуются большим спросом среди молодёжи. Но для того чтобы попасть в льготные программы для бюджетников, стоит немало потрудиться. А также уровень иностранного языка у таких студентов должен быть на высоте.



Адэля: Я уехала в Германию на втором курсе. Студентов нашего вуза отправляли по обмену опытом. Учёба предполагала обучение в немецком вузе один год. После чего мы либо

оставались в Германии, но обучались уже платно, либо возвращались домой. Бросать учёбу в Германии не хотелось, поэтому я стала искать работу и, на удивление, нашла её очень быстро через кадровое агентство, которое предлагало работу таким студентам, как я. Устроилась работать няней в порядочную семью. Там же мне выделили комнату, так как жить у семьи, которая принимала студентов по обмену, я уже не имела права. Закончив обучение, я получила диплом иностранного образца. ➡

Это лишь часть тех вариантов и возможностей, которые ты можешь использовать. Но не спеши паковать чемоданы, не всегда заманчивые предложения о красивой заграничной жизни так радужны. Не старайся уехать за границу любыми возможными способами – это чревато печальными последствиями. От предложений мало кому знакомых агентств, которые, как правило, предлагают слишком привлекательные условия, стоит отказаться. Обычно договор с подобными агентствами не приносит ничего хорошего.



Инна: Я часто выезжала за рубеж вместе с родителями, у меня даже был опыт самостоятельной

поездки в детский лагерь в Испанию, когда я училась в школе. Было интересно, в свободное от учёбы время нас возили по стране. Поэтому, когда я услышала от знакомой об одном агентстве, которое предоставляет учёбу в Чехии с возможностью подзаработать, то не стала даже раздумывать. По приезде на место насторожило то, что нас попросили сдать паспорта якобы для оформления каких-то документов. Естественно, мы

сразу забили тревогу. Одна из девушек в нашей группе позвонила в Российское консульство. Как оказалось, мы попали в лапы агентству, которое нелегально переправляло девушек на работу в арабские страны. Конечно, для меня это ценный опыт. Впредь при планировании каких-либо поездок буду осмотрительней. Но пока желания выезжать за границу нет.

Как видишь, вариантов уехать за рубеж существует великое множество. И мы описали только самые распространённые из них. Уезжать за границу или нет – это только твоё решение, но если ты всё-таки задумал осуществить свою мечту, реально оцени свои шансы. Собери как можно больше информации об агентстве, университете, программе или потенциальном работодателе. Почитай отзывы, поспрашивай знакомых, найди всю необходимую информацию по поездкам на форумах. И верь в себя.

Но прежде чем совершить столь важный шаг и рискнуть, взвесь все за и против. Так ли нужны тебе непокорённые “туманные альбионы”, ведь очень часто за красивой картинкой скрывается, увы, печальная реальность. Не зря пословица “Где родился, там и пригодился” так актуальна в народе. ■





Ранняя беременность или дети, рождённые детьми

- Меня зовут Юля.
Мне 16, и я беременна.
Как так получилось?
Я влюбилась.

Они ещё не выпустили из рук куклы и машинки, но вот-вот сами станут родителями. Школьные рюкзаки полны учебников и разрисованных тетрадей, а голова забита мечтами и желаниями, которые так хочется осуществить. Но зачастую из-за недостатка близкого общения с родителями или людьми старшего поколения тинейджеры попадают в довольно сложные жизненные ситуации. Самая проблемная из них – ранняя беременность.

Наша жизнь – это непрерывное движение, шквал информации, в том числе и нежелательной. Каждый подросток окружён ею, всем тем, что слишком рано знать, но до ужаса хочется попробовать. Этим и отсутствием сексуального воспитания вызван сегодня бурный рост беременности среди несовершеннолетних. В нашей стране это связано, прежде всего, со снижением возраста «взросления» российских подростков, ранним вступлением в половую жизнь. Взяв за пример статистику тридцатилетней давности, можно увидеть, что частота подростковой беременности выросла ровно в 2,5 раза, что составляет примерно 14-15% от общей рождаемости в стране. Некоторые расценивают сей фактор, как положительный вклад в демографическое развитие государства, что является ошибочным из-за довольно высокой смертности среди юных мам и их малышей. ➤

Девушка, попавшая в такую ситуацию, испытывает огромный стресс, но масла в огонь подливают ещё и родители, толкая на необдуманные шаги. Так, только по вине родителей, тысячи беременных девочек-подростков заканчивают жизнь самоубийством. Беременность – это не так уж и страшно, и жизнь не пойдёт ко дну из-за рождения малыша. Прежде всего это нужно понять старшему поколению, воспитанному совершенно по-другому, нежели дети 21-ого века. Молодой маме в первую очередь нужна только поддержка и внимание, чаще всего из-за дефицита которых, девочка страдает ещё больше.

— Паника – это всё, что охватывало меня в момент, когда я узнала, что внутри меня зародилась ещё одна жизнь. Я долго боялась признаться родителям в этом, но всё же решилась. Разумеется, первым об этом узнал мой молодой человек Денис. Думать об аборте он строго-настрого запретил, заявив, что всё будет в порядке, и как бы ни было тяжело, мы сможем поставить малыша на ноги. Мои родители долго уговаривали сделать аборт, но, поняв, что уговоры бессмысленны, приняли моё решение, за что я им очень благодарна. Моральная поддержка, родителей я считаю, - самое главное в такой ситуации.

У молодых родителей не слишком много вариантов дальнейших действий в такой ситуации, но мы выбрали несколько из них, чтобы помочь вам понять, каких ошибок следует избегать в поведении подростков и их родителей.

Первым, наиболее распространённым решением и имеющим самые плачевные последствия, является аборт, чаще всего вынужденный и сделанный на поздних сроках, что ведёт к неутешительному исходу: к дальнейшему бесплодию и другим девичьим проблемам. В столь юном возрасте организм девушки ещё не вполне готов для зачатия и вынашивания малыша. После такого вмешательства, особенно на которое сама девушка была не согласна, она начинает винить себя и изводить мыслями. Это приводит к серьёзным проблемам в психике подростка.

Вторым решением проблемы может стать такой вариант, как сохранение жизни малыша. Разумеется, девушке будет тяжело продолжать учёбу, искать достойную работу и расти как личность, но с надёжной опорой самых главных для неё людей - родителей или отца малыша, всё это может стать вполне реальным. Главное в этой ситуации - поддержка со стороны близких людей.

Паника это всё, что охватывало меня в момент, когда я узнала, что внутри меня зародилась ещё одна жизнь.

Третьим решением данной проблемы может быть устройство малыша в приёмную семью сразу же после рождения. В нашей стране тысячи благополучных семей, которые не могут иметь детей, но очень этого хотят. У многих девушек, находящихся в положении, материнский инстинкт возникает довольно рано, с чём и связано беспокойство за дальнейшую судьбу ещё не рождённого человечка. Но не всегда у молодой матери есть возможность потом обеспечить достойное детство своему малышу даже за счёт собственных родителей, и тогда решение отдать ребенка может стать для девушки единственным спасением.

Самым последним и, на наш взгляд, самым печальным выходом из ситуации является сдача ребенка в Дом малютки. На начало 2014-го года общая численность детей-сирот составила 630 743. Причем, 84 процента из них имеют биологических родителей. Вдумываясь в такие ужасные числа, становится не по себе, не правда ли?

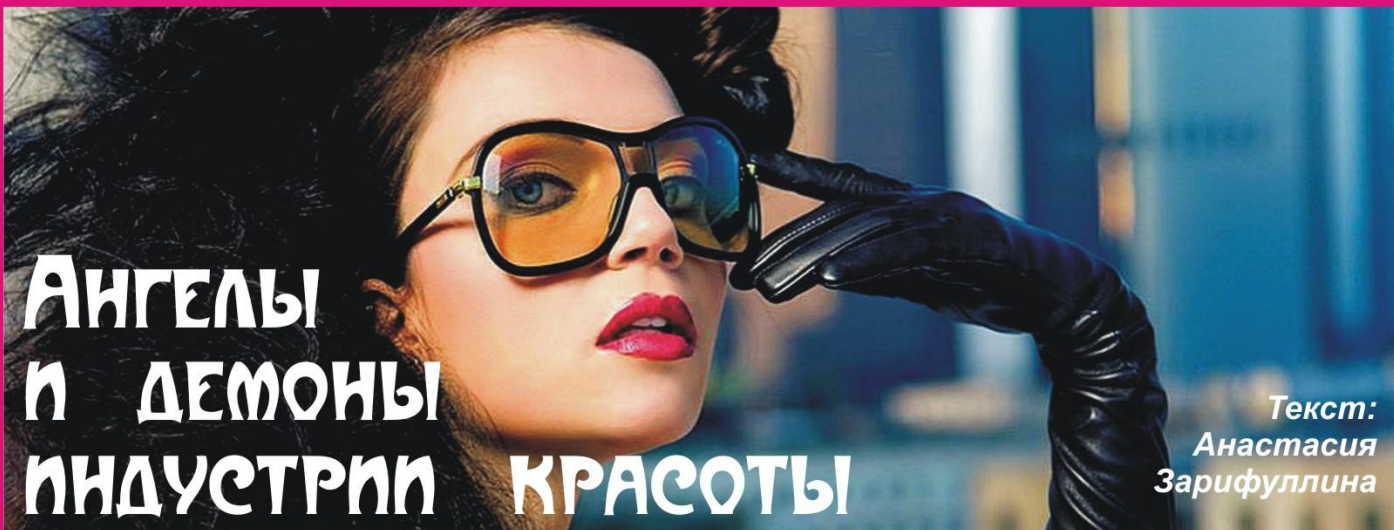


– В 16 лет появление ребёнка стало для меня настоящим ударом. Но моя история закончилась вполне хорошо. С рождения Игорька (так мы называли нашего сына) прошло уже 6 лет, и мы с моим молодым человеком до сих пор вместе, любим друг друга. За эти годы нам пришлось пережить очень многое, перешагнуть через сотни проблем, но мы справились. Благодаря помощи наших родителей, которые приняли меня и ребёнка, я закончила педагогический колледж и теперь работаю учителем в школе. Мне хотелось бы сказать девушкам, попавшим в такую ситуацию, что не стоит опускать руки. У вас есть ваше маленькое чудо, которое уже через несколько месяцев будет мирно сопеть в своей кроватке. Мой малыш уберёг меня от многих «прелестей» жизни подростка: ночных клубов, наркотиков и бессмысленных тусовок. Я рада, что всё так сложилось. А вообще, хотелось бы сказать современной молодёжи, что стоит просто иметь голову на плечах и тогда ваша жизнь может сложиться более чем удачно.

В завершение, хотелось бы сказать пару слов родителям подростков, попавших в подобные жизненные ситуации. Ваш ребёнок, каким бы он ни был, - это дар свыше, ваше будущее. Все вы были молодыми и порой безбашенными. Иногда вы делали то, что было не дозволено, и попадали в непростые ситуации. Тогда вы ждали помощи от самых близких на свете людей, от ваших родителей. Будьте же и вы мягче к своим детям. И какие бы поступки ни совершали ваши дети, они так же, как и вы когда-то, ищут поддержки и тепла с вашей стороны. ■

Статистика показывает, что каждый 10-й рождённый ребенок появляется на свет матерью 13-19 лет. Ежегодно около 1,5 тысяч детей рождаются у 13-15-летних матерей, 9 тысяч у 16-летних и 30 тысяч у 17-летних девочек-подростков.





АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

Текст:
Анастасия
Зарифуллина

Красота - понятие относительное... Это то, от чего каждый человек получает эстетическое удовольствие. Зачем она нужна нам, и на какие жертвы идут многие, чтобы быть красивым?

Чёрное: от нарощенных ногтей до пластических операций

Мотивация стать красивее у каждого своя: кто-то хочет нравиться окружающим, а кто-то скрыть внутренние комплексы. Иногда в погоне за «красивым счастьем» мы готовы выложить не только кучу денег, но и пожертвовать своим здоровьем.

Всё начинается с ярких рекламных баннеров и обложек глянцевого журналов, с которых на нас смотрят идеальные лица с безупречной кожей. Девушки с ранних лет начинают «таскать» мамину косметику и очень неумело становятся красивыми. А взрослея заходят ещё дальше и начинают наращивать ресницы, ногти, волосы. Вроде бы ничего такого, все так делают. Но со временем, привыкая к искусственной красоте, девушки уже не могут остановиться, превращая себя в гламурных зомби. Оправдание одно - надо же следить за собой!

Дальше начинаются «завлекаловки» салонов, мол, кожа плохая, выглядите не очень. Многие девушки и женщины покупаются на это и выкладывают кучу денег на дорогостоящие ненужные процедуры. Кто-то возносит на пьедестал моделей и подгоняет себя под их стандарты всевозможными способами.

Каждый пытается привлечь к себе внимание окружающих. Губами «уточкой» и уколами ботекса и силикона уже давно никого не

удивишь, поэтому изощренных и странных выдумок в индустрии красоты становится всё больше. Хотя, как говорится, «всё новое – это хорошо забытое старое». Например, тату глазного яблока появилось около двух тысяч лет назад, сейчас делают его всё чаще и чаще. Многие даже говорят, что эта процедура улучшает зрение, хотя верится в это с трудом.

В наше время маленькие девочки, которые впервые познакомились с макияжем, уже хотят выполнять такое непростое дело, как контуринг. О нём во всем мире заговорили после того, как секретом идеального овала лица начали делиться знаменитости, выкладывая в сеть фотографии себя, «расчерченных» с помощью тональных средств светлыми и тёмными линиями. Вся эта графика — это «черновик» будущего лица. Тёмные и светлые оттенки позволяют создать игру света и тени, благодаря которой отдельные участки лица удаётся выделить, а другие — скрыть, визуально уменьшить и сделать более привлекательными. Такие знаменитости, как Ким Кардашьян сделали этот способ «пластики лица» очень популярным.

Многие мечтают в раннем возрасте о татуировке, но и тату уже уходят на второй план.

В моде теперь более экстремальные штучки, например, шрамирование. Это специальное нанесение шрамов на тело, в законченном виде получается рисунок или узор. В настоящее время, как правило, к шрамированию прибегают либо поклонники экстравагантного модифицирования тела, либо те люди, которые уже имеют шрамы и желают их замаскировать.



Все пытаются быть красивее и лучше, чем они есть на самом деле. Другой вопрос в том, кто как видит красоту. Ведь это понятие относительно.

Белое: внутренняя свобода или безразличие?

В моду сегодня входит все более незаметный макияж, ухоженные волосы и ногти. Одежда стала сдержанней, макияж менее вызывающим, а от мелирования «зеброй» и афрокос отказались практически совсем. В противопоставление нынешним «куклам» существуют борцы за естественную красоту. Многие поддерживают их позицию из-за того, что им просто удобно, не надо ухаживать за собой, находя при этом отговорки, что все любят натуральность. А есть те, кто комфортно себя чувствует без допингов, он свободен, уверен в себе, а это уже очень поможет ему в жизни.

О других также можно сказать, что такие уверенные в себе люди очень отличаются от безразличных к себе. И путать их никак нельзя! «Свободные» хоть и отказываются от слишком яркого и не натурального, но всё же следят за собой и выглядят ухоженно. Они следят за своим здоровьем, и поэтому вид у них гораздо лучше, чем у кого либо. Такая уверенность выражается во всём: в манерах, в общении, во взгляде. Они могут показать свою яркую индивидуальность без яркой оболочки.

Ну а куда же мы без общественных стереотипов? «Ведь не накрашенная женщина – страшная женщина», - кричат все кому не лень. И эти мифы породили сами женщины, которые скрывают свои комплексы за косметикой. Вообще стандарты красоты очень изменились по сравнению, например, с 18 веком. Дамы уже давно не носят тяжёлые

парики и узкие корсеты. Макияж восемнадцатого века стирал возрастные отличия. Обильный слой пудры давал дамам в возрасте возможность притвориться молодыми, а юным превратить себя в солидных дам. Что, в принципе, и сейчас не редкость. Но возвращаясь к нашей теме, хочется поговорить о первой категории безразличных к себе, о «серых мышках», забывающих о своей красоте и запускающих её, как неухоженный сад. Это не значит, что девушка которая не следит за собой высокого о себе мнения или слишком ленива. В первую очередь, это неуважение к себе. Кому не приятно смотреть на себя в зеркало и радоваться, а иногда даже любоваться? Не обязательно менять себя до неузнаваемости. Достаточно для начала просто понять, что все красавицы вокруг тебя ничем не лучше. Одна подчеркнула скулы бронзатором, вторая не смывает маски со своих волос – вот секрет их красоты. Мало людей, кому от природы дается идеальная кожа, тело или волосы. Над всем надо работать. А чтобы знать, в каком направлении начать двигаться и не навредить себе, нужно обратиться к экспертам. Почитай форумы, послушай мастер классы о красоте. Ну а если доверяешь только салонам, обратись к знакомым, возможно, они посоветуют тебе компетентного специалиста. Выбирай мастера и косметолога тщательно: ведь это люди, которым ты доверишь свою драгоценную красоту. Желаем удачи и верим, что у тебя всё получится!



Текст:
Анастасия
Зарифуллина

**В ВОЛОНТЕРЫ
Б Я ПОШЕЛ,
ПУСТЬ
МЕНЯ НАУЧАТ**

С самого детства наши мамы и папы учат нас добрым и бескорыстным делам, рассказывают о необходимости помогать нуждающимся в помощи людям. Огромное количество людей разных возрастов по всему миру несут в своем сердце доброту и уверенность в том, что их помощь нужна другим людям. Это и подталкивает их к тому, чтобы объединяться в волонтерские движения.

Так кто же такой волонтер и как им стать? На самом деле все очень просто. В каждой школе, институте или городе есть волонтерское движение. Волонтеры – люди, которые бескорыстно помогают нуждающимся, получая взамен лишь приятные эмоции и воспоминания. Как говорят сами волонтеры, они одна большая семья. Среди них нет границ между городами и странами. Волонтеры – это люди с большим сердцем и железным терпением. Стать волонтером может любой желающий, иногда даже не обязательно ждать совершеннолетия, главное - иметь много свободного времени и желание помогать другим людям. Волонтеры нужны везде. Для того, чтобы помочь пожилым

или попавшим в беду людям, проводить экологические и благотворительные акции. Без них не обходится ни одно крупное спортивное, культурное мероприятие или событие мирового масштаба. Они - те, кто зачастую остается «за кадром», но без их помощи проведение этих мероприятий вряд ли было бы возможным.

Волонтеры участвуют в восстановительных и реставрационных проектах, помогают в организации фестивалей и праздников, собирают материалы о культуре стран, принимают участие в подготовке исторических выставок, содействуют работе культурных молодежных центров. Кроме того, волонтерство – самая гибкая программа.

Волонтерские проекты действуют в Германии, Франции, Чехии, Финляндии, Японии, Мексике, Англии, Бельгии, Австрии, Италии, Латвии и др. – список возможных стран насчитывает около 40 государств! Направленность работы тоже самая разнообразная, поэтому каждый может найти проект, который подходит именно ему.

Так как же стать волонтером? Как происходит отбор? А вдруг у меня ничего не получится? Не стоит переживать по этому поводу. Главное в волонтерской работе – это желание!

В Златоусте тоже существует волонтерский отряд. С его руководителями можно связаться, обратившись в группу «Молодежь Златоуста» - <http://vk.com/club52503645>. Каждому волонтеру выдают Волонтерскую книжку, где со временем прописываются все мероприятия и ставятся печати. Даты проведения мероприятий и репетиций объявляют заранее, и все желающие записываются в списки. На крупные мероприятия отбор проходит очень тщательно.

исследования института «Eurovol-Studie» на вопрос, почему вы стали волонтером, на первом месте среди мотиваций у 39% опрошенных оказались «личные причины», 34% опрошенных ответили: «У меня было свободное время», и 32% «Потребность в чувстве общности с людьми». Мотив: «Я хотел познакомиться с новыми людьми», - и встречается у 15% опрошенных.

Рассматривают каждого по списку человека, некоторые люди проходят собеседование. В первую очередь смотрят на опыт работы волонтером, также играют большую роль другие факторы, например, коммуникабельность, знание иностранных языков, творческая составляющая человека. Но, конечно, работа волонтера – это не просто приятное времяпровождение. Это работа, которая выполняется совершенно бесплатно. Зачастую день волонтера начинается ранним утром и заканчивается поздним вечером, ведь мероприятия длятся весь день. Строгий график и режим, от которого нельзя отступить – это всего лишь некоторые минусы волонтерской работы. Зато вместо пустого времяпровождения ты получишь новые интересные знакомства, неоценимый опыт, массу ярких впечатлений и кучу друзей в придачу. А ты уже записался в волонтеры?!

Волонтеры Златоуста

Илья Комухин:
Волонтером я стал уже как месяцев 5. Когда участвовал в КВН, то увидел там волонтеров, стало интересно, потом узнал, что там у меня друзья. Волонтерское движение позволило мне по-другому взглянуть на наш город, теперь я узнаю обо всех мероприятиях, и он не кажется мне таким скучным.



*



Юля Шершелюк:
Нашу школу отправили прослушать выступление лидерского движения, и там рассказали про различные форумы и волонтеров. Мне стало интересно, начала искать волонтеров у нас в городе. И вот с первого мероприятия я не хочу бросать это дело. Волонтерство - это внутреннее состояние человека, волонтером просто нужно быть.

*

Елена Черепова:
Совершенно случайно увидела объявление о наборе волонтеров, подала заявку, и меня приняли в волонтеры. С тех пор я почти на каждом мероприятии. Мне нравится помогать людям и городу.



ШКОЛЬНЫЕ РЕФОРМЫ



«По одежке встречают – по уму провожают»

Текст:
Женя Шварц

Наша жизнь – ежедневный дресс-код. Платья – в театр, джинсы – на выходные, однообразная форма – в будни... Бунтарский возраст даёт о себе знать. И если в начальной школе нам было всё равно, что носить, то сейчас – это неразрешимая дилемма. Поддаваться школьным нормам и облачить себя в классику или идти против всех и ходить так, как вздумается? В этом вопросе даже взгляды психологов расходятся на два фронта: «за» и «против». Мы рассмотрели плюсы и минусы их мнений. С каким соглашаться, а какое отвергать – решать тебе.

Первым, и самым распространённым суждением среди психологов, является мнение о положительном влиянии школьной формы на детей. Подобное «выравнивание» под единый стандарт сглаживает социальные барьеры между тинэйджерами, помогает классу работать более сплочённо и организовано, а также, исключает борьбу подростков за

«место под солнцем» путём выставления напоказ нового наряда. А что это значит? Всё очень просто. Каждый учащийся будет пытаться выделиться не новой одеждой, а своими знаниями и достижениями в школьной жизни, что, в общем-то, носит положительный характер. Но здесь, как и во всём, есть некоторые нюансы. К минусам однообразной формы можно отнести то, что в подростковом и тем более детском возрасте хочется яркости, индивидуальности, бунтарства – но нас одевают в одежду, по мнению взрослых, «не отвлекающую от занятий». Чёрно-белая классика никогда не выйдет из моды и будет самым актуальным вариантом, считают они. Но вряд ли кто-нибудь задумывается о вреде столь сильного контраста цветов. Подобные сочетания при длительном их ношении могут вызвать усталость, головные боли, склонность к агрессии и депрессивности. Вообще, если вглядываться детально в проблемы школьной формы, то основным фактором, при котором она будет действительно дисциплинировать, помогать обучению и развитию умственных способностей, – это выбор цвета.

Агрессивные, приближенные к радуге цвета способствуют быстрой утомляемости. Оптимальные варианты для школьной формы нежные и спокойные тона: бежевый, светло-зелёный. Также психологами отмечено, что глубокий синий цвет благоприятно влияет на мыслительные процессы и работоспособность не только подростков, но и взрослых.

Ещё один неоспоримый минус в том, что действительно хорошая школьная форма стоит, как правило, немалых денег. Чем обусловлена такая цена? Прежде всего, это дорогостоящая ткань, обладающая не только приятным внешним видом, но и хорошим качеством, ведь ребенок пребывает в школьной форме практически половину своего времени.

Второе суждение психологов сродни мнению подростков. Из него следует, что форма – это пережиток «инкубационного» советского прошлого. Дети должны выделяться так, как считают нужным, а не прятаться под

одинаковой одеждой.

По их размышлениям, форма – это попытка скрыть индивидуальность и «подровнять всех под одну гребенку». Но те же психологи утверждают, что и «бесформенная свобода» не приведёт ни к чему хорошему и ещё больше обострит социальное неравенство.

Делая субъективные выводы, можно предположить, что лучшим решением проблемы будет синтез обоих мнений. Что это значит? Прежде всего, нам, школьникам, стоит понять, что форма – это хорошо, и не следует воспринимать её в штыки. При должном подходе и выборе она действительно способна достойно организовать учебный процесс. Но и об индивидуальности забывать не стоит! Скучный наряд можно разбавить яркими аксессуарами: необычным галстуком, шарфом, красивой брошью. Ну, а при выборе цветовой гаммы и фасона лучше придерживаться нестандартного подхода. Было бы желание и фантазия, а варианты найдутся!



ЛИЧНОСТЬ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ. ВЛАДИМИР БУРМАТОВ, О ПОЛИТИКЕ И НЕ ТОЛЬКО...

Депутат Государственной Думы
от Челябинской области
Бурматов Владимир
Владимирович

Родился 18 августа 1981 года в городе Златоусте Челябинской области в семье учителей. Детство провел в Южноуральске.

Окончил с красным дипломом Челябинский государственный университет по специальности «Государственное и муниципальное управление».

В 2006 году защитил кандидатскую диссертацию.

С 2003 года на протяжении десяти лет работал в системе высшего образования, параллельно активно занимаясь общественной деятельностью. До избрания в Государственную Думу работал заведующим кафедрой политологии и социологии Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

С 2005 года член партии «Единая Россия».

В 2011 году избран депутатом Госдумы от Челябинской области. Вошел в состав комитета по образованию Государственной Думы РФ. В настоящее время является первым заместителем председателя комитета по образованию. 26 мая 2012 года решением XIII съезда Партии вошел в состав Генерального совета партии «Единая Россия». Является руководителем Межрегионального Координационного Совета «Единой России».



Автор нескольких десятков громких антикоррупционных расследований, касающихся федеральных и региональных чиновников.

Автор целого ряда законов в сфере образования.

В Челябинской области в настоящее время реализует проекты, связанные с такими проблемами, как:

- образование сельских школьников («Мое будущее в моих руках», «Академия журналистики»)
- здоровый образ жизни («Урок здоровья – горные лыжи»)
- борьба с коррупцией (именные стипендии молодым юристам за антикоррупционные расследования),
- экология (проект «74 000 деревьев Челябинской области ежегодно») и т.д.

Награжден благодарностями Президента РФ, Председателя Правительства РФ, руководства фракции «Единой России» в Государственной Думе.

Женат. Воспитывает сына и дочь.

5 приоритетов депутата Бурматова

1. Борьба с коррупцией. В 2015 году Владимир Бурматов стал автором более 30 антикоррупционных расследований в отношении чиновников различного уровня. По материалам его расследований успешно работают Генеральная прокуратура, Счетная палата, МВД. Депутат добился возвращения в бюджет незаконно выведенных денежных средств, неоднократно добивался расследования по уголовным делам о хищениях и мошенничестве. Автор закона «О парламентском контроле», который позволил обеспечить контроль за деятельностью министерств и ведомств, в том числе – за расходами федерального бюджета, ввел процедуру антикоррупционной экспертизы законопроектов. Является автором ряда антикоррупционных докладов. Учредил премию размером в 30 тысяч рублей для студентов, реализующих общественные проекты антикоррупционной направленности, неоднократно выступал с открытыми лекциями по антикоррупционной тематике в высших учебных заведениях.

2. Наведение порядка в сфере ЖКХ. По депутатским запросам Бурматова возбужден ряд уголовных дел в отношении руководителей управляющих компаний, обиравших жильцов. Депутат неоднократно добивался перерасчета незаконно взимаемых тарифов. Является автором закона о лицензировании деятельности по управлению многоквартирными домами, благодаря которому запрещено выдавать лицензии управляющим компаниям, руководители которых допускали ранее нарушения в сфере ЖКХ и подвергались наказаниям или были судимы. Активно консультирует граждан, ведет депутатские приемы по проблемам ЖКХ в общественной приемной, помогает составлять обращения в суды, обращается с депутатскими запросами в надзорные ведомства в интересах граждан.

3. Развитие образования. Является автором многих законопроектов в сфере образования, в частности – закона о льготах для детей-сирот, поступающих в вузы, закона о возвращении в школы

золотых медалей, пакета законов, позволивших избежать роста платы за студенческие общежития, законов о нулевой ставке по налогу на прибыль для детских садов и возможности для регионов устанавливать максимальное пороговое значение стоимости платы за детский сад, закона о запрете на изменение перечня вступительных испытаний накануне экзаменов и многих других. В Государственной Думе работает первым заместителем председателя комитета по образованию. Последовательно выступает за сокращение бюрократической нагрузки на учителей, преподавателей вузов, работников системы дошкольного и дополнительного образования, учреждений СПО, повышение социальных гарантий для работников системы образования, наведение порядка в сфере обеспечения школ учебниками. Добился введения моратория на ежегодные изменения порядка сдачи ЕГЭ, сохранения льгот для поступающих в вузы выпускников техникумов и колледжей, отстаивает сохранение филиалов государственных высших учебных заведений, является противником «оптимизации» вузов и школ, ведущей к их сокращению и увольнению работников.

4. Отстаивание интересов региона.

Бурматов последовательно продвигает на федеральном уровне инициативы и интересы Челябинской области: защищает интересы моногородов и градообразующих предприятий, продвигает производства региона в рамках реализации в России политики импортозамещения. Выступил инициатором принятия на федеральном уровне ряда приоритетных для Челябинской области законопроектов, в том числе - в сфере поддержки малого и среднего бизнеса.

5. Экология. По инициативе депутата в регионе реализуется проект "74 000 деревьев Челябинской области ежегодно". В рамках этого проекта в территориях области волонтерами проекта проекта высаживается 74 000 деревьев, а также проводятся массовые бесплатные раздачи саженцев хвойных пород, пользующиеся большой популярностью у жителей региона. Благодаря поддержке депутата этот проект стал ежегодным. ➡

В Челябинской области будет построено более 40 новых школ

Депутат Госдумы от Челябинской области Владимир Бурматов объявил о том, что в регионе стартовал большой проект по строительству новых школ и реконструкции старых школьных зданий, а также по возведению пристроев к уже имеющимся школам. Всего планируется ввести 40 тысяч новых мест для школьников, для чего потребуются построить более сорока новых школ и 25 пристроев к уже имеющимся. В целом по стране на этот проект будет направлено 3 триллиона рублей, две трети из которых по инициативе депутатов Госдумы придут из федерального бюджета, а треть должна быть направлена самим регионом на условиях софинансирования.

В 2016 году в Челябинской области начнется строительство первых шести зданий новых современных школ по этой программе.

Владимир Бурматов подчеркнул, что проект по строительству и реконструкции школ станет продолжением аналогичного проекта, уже реализованного в отношении детских садов, на который по инициативе депутатов Госдумы из федерального

бюджета было выделено 130 млрд. рублей, что позволило создать более 807 тысяч мест в детских садах по всей стране.

«Я считаю, что Челябинская область вполне может претендовать на получение федеральных средств для строительства 44 новых школ и 25 пристроев. При этом я полагаю, что муниципалитетам уже сейчас необходимо активно работать на то, чтобы новые здания школ были построены в их территориях, конкурировать за это право», - подчеркнул депутат.

По словам Бурматова, многие школы Челябинской области, особенно расположенные в районах, небольших городах и селах, нуждаются в этой программе.

"У нас есть здания школ, которые отметили вековой юбилей. Понятно, что они давно не отвечают современным требованиям. В первую очередь для решения проблем таких школ нужен этот проект", - заявил Бурматов. Еще одним очень важным моментом, по мнению депутата, является контроль за строительством этих школ. Он будет организован и на парламентском уровне, и на региональном. Важно обеспечить прозрачность финансирования, безукоризненное соблюдение сроков строительства и максимально тщательный контроль за качеством возводимых объектов. ■





В чём встретишь Новый год, так его и проведешь



Новый Год - это праздник, который любит проявление фантазии во всём: в блюдах, в подарках и, конечно же, в одежде. Традиция встречать новогоднюю ночь в соответствии с символом наступающего года появилась очень давно. 2016 - год Огненной Обезьяны, соответственно и наряд нужно выбирать в огненных тонах, а если ты выберешь эти цвета, тебя обязательно заметят, и праздник оставит только приятные воспоминания. Так что же стоит надеть на главную вечеринку года?

Самыми актуальными цветами будут красный, золотой, оранжевый, коралловый и шоколадный. Но за тобой остается выбор: костюм или платье? Брюки или юбка? Платье макси или мини? Тут ты можешь полностью опираться на собственные желания. Мы специально подобрали для тебя несколько образов на новый 2016 год.

Элегантный, женственный, яркий наряд никогда не выйдет из моды, а добавив аксессуары, можешь быть уверена: ты неотразима.

Если ты не любительница платьев, то тебе подойдет такой вариант – брюки шоколадного цвета и нежная летящая блуза. Этот наряд придаст тебе элегантности и очарования.

Задень кофту с новогодним принтом и красную пышную юбку с поясом, завязанным в виде банта. Образ отлично дополняют туфли подходящего цвета на шпильке. В этом наряде ты точно выделишься из толпы.



Подготовила:
Арина Зайцева

ЖИЗНЬ В РИТМЕ РОКА



Текст: Женя Вульф

Жизнь, драйв, искренность, свобода, чувство полёта... Всё это – слова – синонимы для поклонников музыки в стиле - рок. Мы живём этой музыкой, дышим ей, чувствуем. Она заполняет каждую клеточку нашего тела и души. Это незабываемое ощущение, когда тысячи и тысячи сердец бьются в одном бешеном ритме - в ритме РОКА.

Рок – музыку не каждому дано понять, ощутить и почувствовать. В ней просто смысл или мелодия гитар и барабанов. В ней эмоции и настоящие чувства. Это, пожалуй, основное отличие от поп – музыки или любого другого жанра. Если брать за пример поп, то в нём не столько важен смысл связанных между собой слов, сколько складность рифм. Для рока, как раз наоборот, важен сам смысл текста. Рок – музыканты не пытаются привлечь к себе большую аудиторию, им неважно количество фанатов, им важна атмосфера песен, бурлящая кровь в венах и бешеное биение сердец.

50-тые – начало начал.

Годом рождения рока принято считать 1955. Именно в этот год Чак Берри создал популярнейший жанр – рок-н-рол. Он был всего лишь чёрным парнем, играющим чёрную музыку.

Но впоследствии выяснилось, что социальные предубеждения и расовые барьеры не мешают уйти рок-н-ролу в массы.

Даже на чёрную музыку нашлись белые слушатели. Чёрные и белые рокеры выражали бунтарские настроения молодёжи 50-х и озвучивали их нонконформистские мечтания.

Одним из знаменитейших последователей Чака Берри стали Элвис Пресли и Бадди Холли. В ходе переплетения рок-н-рола и кантри на свет появилась такая группа, как Everly Brothers. Самым знаменитым музыкантом этой эпохи считается Боб Дилан, завоевавший души фанатов поэтичной лирикой и передачей проблем того времени в тексты своих песен.

Классика жанра.

Выделить классический рок из всего множества групп довольно тяжело из-за споров музыкальных критиков. Дело в том, что каждая группа в разный период играет разную музыку. Всё зависит от моды, технического усовершенствования инструментов и проблем, отражённых в песнях. Вообще, принято считать классическими группы, выстроившие фундамент современной культуры рока, то есть созданные в 60-80 годах.

Они уже давно ушли в историю, но каждый из нас прекрасно помнит их хиты.

Среди таких исполнителей нам удалось отыскать лучших из лучших.



Elvis Presley, Chuck Berry, Buddy Holly, Bill Haley, Little Richard, Ritchie Valens, Jimmy Hendrix, The Doors, Led Zeppelin, The Beatles, Rolling Stones, The Who, Deep Purple, Rainbow, Uriah Heep, Black Sabbath, Pink Floyd, The Kinks, Slade, Heart, Shocking Blue, UFO, Jefferson Airplane, Thin Lizzy, Genesis, Aerosmith, The Animals, Queen, Scorpions, AC/DC, Eric Clapton, Kiss, Dire Straits, Def Leppard, Alice Cooper, Bonfire, W.A.S.P, Whitesnake, Van Halen, The Eagles, Guns N'Roses, Nazareth, Yes, Iron Maiden, Jetto Tull, Ramones, Motorhead.

Хард-рок.

Хард – (англ. Hard) , дословно «жестокий», но в нашей стране хард-рок принято называть тяжёлым. Характеризуют данное направление специфическими гитарными рифмами, тяжёлой ритм-секцией и, естественно, громкостью подачи материала во время живых выступлений. Хард-рок окончательно сформировался с возникновением таких «монстров» тяжёлой сцены, как Deep Purple, Black Sabbath и Led Zeppelin. Именно первые две группы можно считать хард-роком в чистом виде. Что касается Led Zeppelin, то коллектив играл тяжёлый блюз-рок, но так громко и неистово, что его тоже часто причисляют к создателям этого направления. Тяжёлый рок дал жизнь таким стилям, как: хеви-метал и хард-н-хеви. Из популярных исполнителей хард – рока особенно выделяются:

Jimi Hendrix, Cream, Yardbirds, Led Zeppelin, Deep Purple, Black Sabbath, Nazareth, Atomic Rooster, Uriah Heep, Free, Thin Lizzy, UFO, Black Widow, Status Quo, Foghat, Budgie, Bloodrock, Blue Cheer, Grand Funk Railroad, Montrose, Kiss, Aerosmith, AC/DC, Scorpions, April Wine, Krokus, Rainbow, Dio, Whitesnake, Guns N' Roses, Gotthard, Axel Rudi Pell, Velvet Revolver, White Stripes, Answer, Darkness, Roadstar.

Парк Горького, Бес Иллюзий, Моби Дик, Глас Пророка.

Альтернативный рок.

Понятие «альтернативный рок» появилось ещё в 80-х годах в США, оно означает некое противостояние другим формам рока.



В себе так называемая «альтернатива» обобщает такие музыкальные жанры, как: панк-рок, пост-панк и новая волна. Также является смежным с понятием «инди-рок», что, по сути, одно и то же. В 90-е годы альтернативный рок, несмотря на изначальную установку, на принадлежность исключительно к андеграунду, всё же всплыл на волнах шоу-бизнеса и оказался более чем популярным. Такие ответвления альтернативы, как гранж и брит-поп, благодаря Nirvana, Pearl Jam, Soundgarden, Blur и Oasis, оказались одними из самых востребованных в музыкальной индустрии. Из «альтернативы» внимание стоит обратить на:

Slipknot, Evanescence, Linkin Park, Nirvana, Nickelback, Red Hot Chili Peppers, Hollywood Undead, Disturbed, Noize Mc, Papa Roach, Gorillaz, Bring Me The Horizon, Breaking Benjamin, Asking Alexandria, Blink 182, Green Day, Suicide Silence, Motor Head, Paramore, Bullet For My Valentine, Three Days Grace, My Chemical Romance, Слот, 30 Seconds to Mars, Stone Sour, Rammstein, System Of A Down, Traktor Bowling, Machine Head, Evil Not Alone, Muse, Arctic Monkeys, Maximum The Hormone, Nuteki, Limp Bizkit, Skillet, A Day To Remember, Simple Plan, Sunsay, Korn, My Autumn, Attack Attack, Biopsyhoz, Kittie, Fear Factory, Arch Enemy, Lumen, Jane Air, Fall Out Boy, Amatory, Stigmata, Louna.

Рок – музыка была, есть и остается чем-то особенным для его слушателей. Какой-то необъяснимой магией, и выйти из – под её чар никак нельзя. Ведь не зря говорят: «С рэпа можно перейти на рок, а с рока на рэп – никогда.» Слушайте рок и живите полной жизнью в ритме музыки.



Текст:
Женя Вульф

Спорт для нынешней молодёжи не пустой звук. Наконец-то и в России стал актуальным культ красоты и здорового образа жизни. Ну кому не хочется выглядеть, как накаченный атлет с обложки глянцевого журнала. Спорт сделает из тебя человека, но как быть, когда на дорогостоящие занятия и персонального тренера не хватает средств. Не беда - быть физически активным и прекрасным спортсменом, можно, не покупая дорогих абонементов в спортзалы и не нанимая профессиональных тренеров. Сложные тренажёры уходят в прошлое, а из него возвращаются брусья и обычные перекладины. Всё, что от тебя требуется, – это твои усилия. Итак, встречайте, перед вами - **Street workout**.

Зародившийся в бедных кварталах Нью-Йорка в начале двадцатого века, воркаут перекочевал и в наше время. С каждым годом приверженцев этого спорта

становится всё больше, и не только за рубежом. Огромную популярность уличный спорт набирает в России и на Украине. Чем можно объяснить такую заинтересованность в нём молодёжи? Да хотя бы тем, что воркаут не требует серьёзных вложений, дорогой амуниции и долгой, изнурительной работы над собой в душном зале.

Нечто подобное возникало ещё в далёком СССР, и это связано, прежде всего, с пропагандой здорового образа жизни. Молодые парни и девушки выходили на площадки рядом с многоквартирными домами и занимались отжиманиями, подтягивались на турниках и делали силовые упражнения. Сейчас увлечение уличным спортом стало настоящим модным движением. И сегодня мы видим ребят, которые своими силами пытаются стать лучше. Изменились разве что упражнения и трюки. Появилось множество сложнейших элементов, которые выполнить под силу далеко не каждому, даже физически развитому человеку. Пожалуй, самым эффективным является так называемая «ходьба по воздуху».



Его суть заключается в том, что воркаутер зависает в воздухе, находясь в горизонтальном положении, и словно шагает по невидимой лестнице, поднимаясь куда-то вверх.

Главной и самой важной концепцией воркаута являются групповые тренировки именно на свежем воздухе. Любой спорт - это, прежде всего, дисциплина и развитие не только тела, но и собственного духа, характера, приобретение новых его черт. Ещё одним немаловажным плюсом занятия воркаутом будет то, что такие тренировки не несут в себе особой кардионагрузки, которую можно так легко получить в зале. По мнению людей, увлекающихся этим спортом уже долгие годы, начинать заниматься им стоит постепенно. Во - первых, тренировать своё тело, делать его более выносливым, гибким и ловким, а после этого приступить к выполнению сложных элементов на брусках и подобных снарядах, и они будут получаться сами собой.

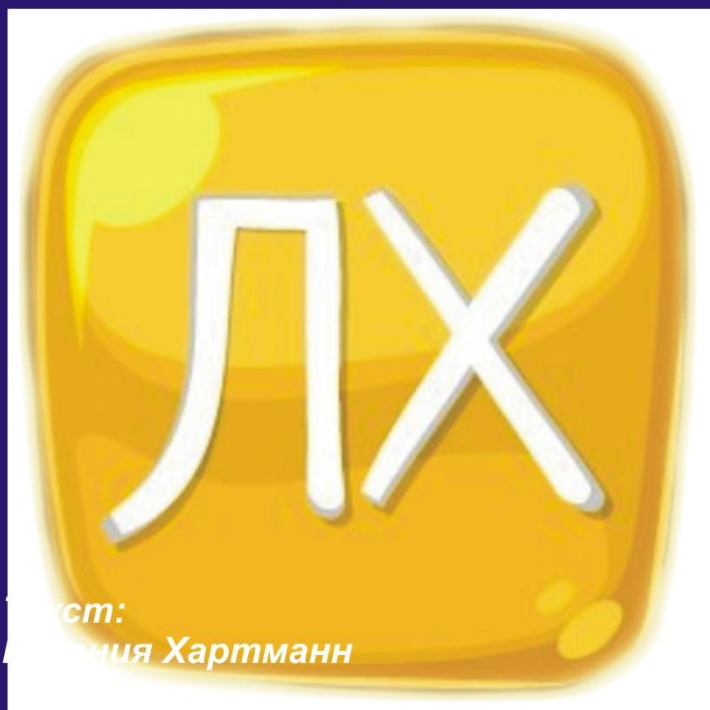
Если ты девушка и думаешь, что воркаут - это чисто мужской спорт, то ты глубоко заблуждаешься! Подобные тренировки помогут твоей фигуре стать более

совершенной и отточенной за счет того, что большая нагрузка идёт не только на мышцы рук, но и на пресс, а также на мышцы бёдер и ягодиц.

На спортивных площадках нашего города нередко можно встретить таких ребят. Всё, что ими движет, - это инициатива и преданность здоровому образу жизни. Тренировки проходят по всему городу, и ты легко можешь найти информацию о них на просторах Интернета. Официальная группа ВКонтакте - Street Workout==Zlat, <http://vk.com/club73732242>. Там ты сможешь найти всю полезную информацию о тренировках. Воркаутеры Златоуста будут рады увидеть тебя на очередной тренировке.



ВЗЛОМ ЖИЗНИ



**«ПРОЩЕ, ЛУЧШЕ,
БЫСТРЕЕ.»**
**ЛАЙФХАКИ - ТО, ЧТО
СДЕЛАЕТ ТВОЮ
ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ.**

Взлом жизни – дословный перевод так полюбившегося ныне слова «Лайфхак». Сегодня благодаря им свою жизнь можно облегчить довольно простыми способами, достаточно использовать лишь немного смекалки. Итак, перед тобой несколько хитростей, которые помогут тебе в жизни.

ЛАЙФХАК # 1. Смартфон в твоих руках может сослужить тебе добрую службу на учёбе и не только для того, чтобы скоротать время на скучных лекциях. С его помощью ты можешь быстро подготовиться к любой контрольной. Достаточно лишь сфотографировать нужный конспект и поставить фото на заставку. Такая вещь, как телефон, находится в твоих руках почти круглые сутки. И даже не тратя время на зубрежку, ты с легкостью подготовишься к чему угодно.

ЛАЙФХАК # 2. Все мы, порой, засиживаемся в Интернете до поздней ночи, засыпая всё с тем же смартфоном в руках. Зачастую, гаджет садится почти полностью, и мы теряем возможность поддерживать связь на учёбе. Но и из этого проворные лайфхакеры нашли выход. Перед тем, как пойти на занятия, поставь свой телефон на зарядку и включи режим «в самолёте». За счёт полного отключения от сотовой сети, смартфон зарядится в разы быстрее и выходя из дома, у тебя будет хотя бы 50-60% зарядки. Всё-таки, это лучше, чем ничего. Так же, этот трюк поможет тебе играть в любимые игры без надоедливой рекламы.

ЛАЙФХАК # 3. Небольшой совет для тех, кто боится потерять мобильный. Каждый телефон имеет свой собственный серийный номер и, набрав команду *#06#, можно с легкостью его определить. Полученный 15-тизначный код, запиши куда-нибудь, и спрячь в надёжное место. Так, даже при утере гаджета, ты сможешь позвонить своему сотовому оператору и, сообщив данный код, обезопасишь свой телефон тем, что он будет полностью заблокирован, даже не смотря на отсутствие СИМ карты.

ЛАЙФХАК # 4. Надоели снимки, на которых, у твоих друзей постоянно закрыты глаза? И это не проблема. Есть очень простой способ решения данной задачи. Просто досчитай до 3 и попроси приятелей открыть глаза. Успех такой фотографии гарантирован.

ЛАЙФХАК # 5. Забываешь решённые домашние задания, а в байки про то, что его съела любимая собака, уже никто не верит? С этой проблемой тебе поможет справиться онлайн сервис Google Docs. Удобный и простой интерфейс, напоминает всеми любимые пакеты Microsoft со всеми его функциями. Возможность облачного хранения, позволит открыть доступ к нужному документу через любое устройство, поддерживающее Интернет соединение, будь то твой смартфон или школьный компьютер. При этом, Google Docs обладает такой встроенной функцией, как автоматическое сохранение. Поэтому, тебе не стоит беспокоиться из-за того, что при неожиданном отключении компьютера часы работы над рефератом пойдут насмарку.

ЛАЙФХАК # 6. Чтобы успеть на уроки во время, нам, школьникам, приходится вставать очень рано и с каждым учебным днем пробуждение становится всё более тяжелым. Есть один очень простой и действенный способ проснуться. Постарайся зажмурить глаза примерно на 20 секунд и резко распахни их. Спать после такой разминки глаз тебе точно не захочется.

ЛАЙФХАК # 7. Ещё один небольшой трюк с запоминанием информации. Наш мозг – это самый высокоразвитый компьютер из всего, что только есть на планете. Вкусы, запахи, цвета, всё вызывает в нем некие ассоциации. Возьми жвачку с незнакомым для тебя вкусом и во время того, как будешь учить предмет, жуи её. В тот момент когда тебе понадобится выученная информация, просто начни жевать ту же самую жевательную резинку, что жевал при заучивании и твой мозг сделает всю работу за тебя.

ЛАЙФХАК # 8. Как бы аккуратно мы не складывали наушники в карман, они всё равно норовят запутаться. Куча узелков, связанных ещё и между собой, выводит из себя каждый раз, когда хочется насладиться любимой музыкой? Не беда. Есть безумно простой и быстрый способ привести наушники в порядок. Для начала, распутай все узелки, чтобы тебе не пришлось долго возиться с ними в следующий раз. Совместив тоненькие провода самих наушников, положи на указательный палец и наматывай на все пальцы, оставляя буквально 10-12 сантиметров. После этого, продень оставшийся провод между средним и безымянным пальцем, накручивая до тех пор, пока не останется несколько сантиметров провода рядом с маленьким штекером. Продень его между получившихся петель для более прочной фиксации. Распутать моточек будет так же просто, достаточно лишь вынуть штекер и «отпустить наушники в свободный полёт», они распутаются сами собой.

ЛАЙФХАК # 9. Для большей части женского населения нашей планеты, аккуратно покрашенные ногти на правой руке, становятся сродни нераскрытой тайны чёрной магии. На самом деле, секрет красоты не так уж и сложен. Чтобы сделать аккуратный маникюр на правой руке достаточно лишь обмазать обычным ПВА клеем поверхность вокруг ногтя. После полного высыхания клея, ты спокойно можешь наносить лак на ногти, не боясь того, что всё придется переделывать из-за неаккуратности. После того, как лак подсохнет, просто легко сними плёнку клея и любуйся аккуратными ноготками.

ЛАЙФХАК # 10. Ещё одним небольшим лайфхаком для любительниц маникюра, станет совет о том, как быстро и очень аккуратно высушить свежескрашенные ноготки. Опустив пальчики в холодную воду на 3-4 минуты. Ногти полностью высохнут за это время, и тебе не придется бояться того, что любым прикосновением, ты можешь испортить не один час работы.

Молодёжный Квартал дал тебе несколько полезных советов о том, как быстро и просто сделать свою жизнь чуточку легче. Использовать их или нет, решать тебе. В следующих выпусках, мы снова расскажем о том как с помощью лайфхаков помочь себе не только в учёбе но и в повседневной жизни.



**Ансамбль
современного бального танца
“ФЕНИКС”**

объявляет набор.

Мы приглашаем:

Мальчиков и девочек 3-13 лет

Юношей и девушек 14-18 лет

**А также взрослых в группу
хобби-класс**

**Обучение для школьников
бесплатное**

Наш адрес:

«Дом детского творчества»

ул. Тульская, 7

Телефон для справок:

66-60-60, 66-36-25




МОЛОДЁЖНЫЙ КВАРТАЛ

Журнал
МОЛОДЁЖНЫЙ КВАРТАЛ
Декабрь 2015

Главный редактор
Анна Семёнова

Дизайн
Сергей Булатов, Анна Семёнова

Вёрстка
Сергей Булатов



Учредитель
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования
«Дом детского творчества»
Директор
Разумейко Алексей Евгеньевич
Адрес: 456208, Златоуст, ул. Тульская, 7
Телефон: 8 (3513) 66-60-60

Тираж — 999 экземпляров
По вопросам размещения и рекламы
обращаться по телефону:
8 (952) 523-81-16

Выражаем благодарность за помощь в создании журнала: Управлению образования и молодёжной политики Златоустовского городского округа, Депутату Государственной Думы РФ Владимиру Бурматову, а также Марату Ахметгалину, Анне Николаевой, Марине Матисовой, Любове Липовой, Нелли Власовой, Еве Мухитдиновой.

Мы ищем таланты в нашу дружную и творческую семью. Если ты активный, целеустремлённый и не можешь жить без общения. Приходи! Школа юных журналистов ждёт тебя! Мы находимся по адресу: ул. Тульская, 7, “Дом детского творчества” Свои вопросы можешь задать по

электронной почте:

mk-zlat74@yandex.ru

Заходи на нашу страничку

ВКонтакте:

[http://vk.com/](http://vk.com/mk_zlat74)

[mk_zlat74](http://vk.com/mk_zlat74)



