

КУРЖНЯ

ВСЕ САМОЕ СВЕЖЕЕ И ВКУСНОЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!



Стр. 4-5
Мадам Полина



Стр. 6-7
Весна студента



Стр. 8
И я там была...



Стр. 9
**Музыка со вкусом
воспоминаний**



И снова здравствуйте!

Да, давно мы с вами не виделись. А причиной тому истощение численного состава кухонцев. С каждым годом творцов свободы пера и слова становится всё меньше, а событий все больше. Говоря языком экономиста, кризис неминуем! Такими темпами скоро у нас на «Кухне» будет «театр одного актёра».

Но не будем о грустном, ведь весна в самом разгаре. Самое время для путешествий, прогулок, пикников и новых впечатлений. На мой взгляд, путешествовать стоит даже хотя бы ради того, чтобы просто посмотреть на новый мир, не говоря уже о культуре развития личности. А начав путешествовать, вы не откажетесь от этого больше никогда!

Путешествия дают ощущение, что вы живете полной жизнью. Многие люди тратят деньги на большие телевизоры, айфоны и новые компьютеры. Хотя для того, чтобы жить яркой жизнью нужно перестать покупать предметы, а тратить деньги на впечатления. Радость от новых вещей длится несколько дней, а эмоций от поездок хватает на год.

Кому из нас не задавали этот излюбленный вопрос: «Если бы вы отправились на необитаемый остров, что бы взяли с собой?» В ответ получали абсолютно разные версии. Я же предлагаю вам взять с собой абсолютно необходимую вещь для любого путешествия — любопытство. Это верная составляющая путешественника.

Удачи вам, друзья, новых эмоций, впечатлений. А мы дарим вам все краски этой весны в новом номере нашей «Кухни». Читайте, вдохновляйтесь!

К *Суважением, Валентина Певцова, редактор газеты «Кухня»*



Вот и наступил май! Весна, которая ТАК ДОЛГО к нам шла, всё-таки явилась и удивляет замечательной погодой. Предлагаю не сидеть дома, а порадовать себя велосипедными прогулками в компании друзей! К сожалению, в Молочном нет проката, зато он есть в Вологде.

«Город проката» Ул. Маяковского, д.30,

Режим работы:

Понедельник – четверг с 16:00 до 22:00

Пятница – воскресенье с 10:00 до 22:00

Тел. 8-981-504-04-04; 8-951-747-72-72

Почасовой прокат: 90 р/ч

День – 350 руб.

Двое суток – 750 руб.

Трое суток – 1000 руб.

При заказе от 3-х велосипедов скидка 10%

«Velomania» Ул. Ленинградская, 89, 1 этаж

Режим работы:

Понедельник – воскресенье 12:00 – 21:00

Информация о прокате и бронирование по тел.: 784-218 или +7911-5000-218

Будни

1 час – 100руб;

2 часа – 200 руб;

3 часа – 300 руб;

от 4 до 12 часов – 400 руб;

сутки – 500 руб;

Выходные и праздничные дни

1 час – 150 руб;

2 часа – 250 руб;

3 часа – 350 руб;

от 4 до 12 часов – 450 руб;

сутки – 550 руб;

«Прокат новых велосипедов» Ул. Орлова, 2, в спортзале «Труд»

Режим работы:

Понедельник – пятница с 12.00 до 21.00

Суббота – воскресенье с 11.00 до 21.00

Залог – паспорт или водительские права.
За проколотое колесо – 100 рублей. Дефект – 200 рублей.

1 час – 60 руб.

12 часов – 250 руб.

сутки – 350 руб.

2 суток – 550 руб.

3 суток – 750 руб.

неделя – 1700 руб.

Вперёд, друзья, держайте! Как говорится, движение – это жизнь. Удачных прогулок и отличного настроения!



«ДУША ПРОФСОЮЗА»

Ежегодный межвузовский конкурс «Профсоюзный лидер-2013» прошёл 23 апреля. В этот раз было всего лишь 3 участника. Наш вуз представляла Анна Тропина, от ВоГТУ – Маргарита Лукичёва, от ВГПУ – Евгения Батова. Конкурс состоял из 4 этапов. «Визитка» как обычно знакомила жюри и зрителей с участниками.

Второе задание «Блиц» проверяло знания девушек касательно тонкостей работы в профсоюзе, её правовой основы. Следовало дать как можно боль-

ше правильных ответов за 60 секунд. Третий раунд – «Социально-значимое мероприятие». Здесь участницы представляли проекты, которые претворили в жизнь в своём вузе. Евгения Батова провела «Профсоюзную зарядку», Маргарита Лукичева организовала конкурс на лучшего профорга «Мы – будущее профсоюза», а наша Аня как председатель культурно-массовой комиссии представила мероприятие «Самый классный папа». Последний этап носил название «Сту-

денческий адвокат». Каждой участнице выдали проблемную ситуацию, где надо было «спасти» студента от вычисления из общежития или отчисления. По решению жюри победительницей была признана Маргарита Лукичёва, зато Аня получила диплом «Душа профсоюза». Поздравляем нашу представительницу с достойным выступлением! Желаем в дальнейшем сохранить эту смелость, силу духа и жизнерадостность!

КИЛОМЕТРЫ ПО МОЛОЧНОМУ



24 апреля в Молочном прошёл забег, посвящённый 9 мая. Студенты и преподаватели приобщались к спортивной жизни. Маршрут по протяжённости был чуть более 2 километров. Перед стартом учащиеся возложили цветы к обелиску Славы. К сожалению, погода подвела: дождь и сильный холодный ветер мешали участникам забега. Кроме нашего студенческого телевидения DairyTV это мероприятие осветили и «Новости Вологды».

«ЦВЕТОЧНИЦА»

*Спектакль возникает только тогда, когда его играют.
Ханс Георг Гадамер*

24 апреля в КДЦ академии была поставлена пьеса «Цветочница» по роману Бернарда Шоу «Пигмалион». Всё это дело рук руководителя театральной студии «Мост» Светланы Дьяковой и наших талантливых студентов. Надо отметить не только их актёрскую игру, но и замечательное оформление сцены! Как говорится, талантливые люди талантливы во всём. В центре сюжета – история простой девушки Лизы, сумевшей с помощью профессора английской литературы Хиггинса стать прекрасно воспитанной леди. А так как Лиза была столько же умна, как и красива, профессор был обречён попасть в плен Амура! Спасибо ребятам за талант, самоотдачу и искренность! Успехов в дальнейшем!

Ходят слухи, что в следующем году «Мост» порадует нас новой постановкой. Ждём-с!



Участники спектакля в образе своих героев



ТАНЦУЙТЕ С НАМИ

Танец — это тайный язык души. Марта Грэхем

Мало найдётся людей, равнодушных к танцам. Мастерски поставленный и исполненный танец затрагивает струнку в душе каждого человека. Немаловажна и музыка, но главное – внутренний огонь танцоров! Всех любителей этого вида искусства ждут приятные новости!

Мастерская танца «Jam» – многократный обладатель гран-при международных и всероссийских фестивалей по современной хореографии – приглашает всех желающих на свою новую шоу-программу «Пора на каникулы!» Отчётный концерт пройдёт 17 мая в ДК ПЗ в 19.00. Билеты уже в наличии!

Танцевально-спортивный клуб «Аверс» в честь своего десятилетия готовит грандиозный концерт, который пройдёт в Драмтеатре 23 мая в 19.00. Билеты уже в продаже. Немаловажным поводом посмотреть выступление является то, что наш выпускник Александр Бунин – непосредственный участник коллектива! ТСК «Аверс» также проводит набор в группы по различным направлениям танца с 3 лет. Если есть желание развить пластику движений и грацию, опытные преподаватели ждут Вас!

Главным блюдом в сегодняшнем нашем меню стала студентка пятого курса факультета агрономии и лесного хозяйства. Девушка со «светлой» головой и необычайно добрыми глазами. Итак, встречайте, мадам Полина!:-)

Полина Карандеева

Студенческая жизнь

Общественной деятельностью я стала заниматься со второго курса. Первое мероприятие, которое я помогла организовать – «Алло, мы ищем таланты». Мне нравится смотреть на результат своего труда. После каждого мероприятия я анализирую что получилось, делать выводы, чтобы потом все сделать лучше. Общественная деятельность приносит много знакомств, новых друзей. Со многими выпускниками продолжаю общаться, есть хорошие друзья и на младших курсах.

Один из самых ярких моментов – победа моего факультета на Студвесне в прошлом году: это незабываемо, запомнится навсегда!

РССМ

(Российский Союз Сельской Молодежи)

С РССМ я познакомилась, когда была председателем молодежной организации. Поначалу было немного не по себе, я считаю себя городским жителем, с проблемами села, сельских территорий никогда раньше не сталкивалась. Чем больше я встречалась с жителями сёл, тем понятнее становилась их жизнь. Некуда сходить отдохнуть, нет специалистов... Обидно за село, здесь живут люди, но ничего не делается для развития сельских территорий. С «Мобильными бригадами» мы собирали информацию и передавали ее властям. Я сама не хочу жить в квартире, я хочу жить в своем доме. Я переехала бы на село при условии, что там есть все необходимое для жизни.

Мечты

Я мечтаю сдать госы, дописать и сдать диплом. Хочу применять свои знания на практике. Найти себя, свое место в жизни после академии. А еще – съездить к морю, к новым впечатлениям.

Незабываемая жизнь в академии

Учеба

То, что я поступила в академию – неожиданность. В школе я училась на дизайнера. Мы знакомились с (основами дизайна) дизайном одежды, интерьера. У меня есть дизайнерские корочки. И хотя я заранее не определилась с вузом, в итоге поступила на факультет агрономии и лесного хозяйства, специальность «Ученый агроном» с добавлением дисциплин по фитодизайну.

Мне это было близко. Во время учебы я узнала то, о чем раньше и не задумывалась. Даже если я не буду агрономом, свои знания буду применять на даче. У меня огромный багаж знаний: какие растения полезные, какие – нет, умение делать букеты и многое другое.

Потанцуем?

Еще одна важная часть моей жизни – танцы. На протяжении всех пяти лет учебы я танцую, выступаю. Танцами я увлеклась в 10 классе, когда посмотрела фильм «Давайте потанцуем» с Ричардом Гиром и Дженнифер Лопес. Это кино произвело на меня настолько сильное впечатление, что я сразу побежала записываться на занятия. Я занималась в коллективе «Ягра», его направленность – танцы народов мира. Немного классики, русские народные, индийские, современные танцы. Первое мое выступление на сцене – День города. Затем мы с часовой концертной программой много выступали, в том числе и за пределами Вологды. В танцах я стараюсь развиваться, занимаюсь самообучением.



Студенческие трудовые отряды. 2010 год

МНЕНИЯ ДРУЗЕЙ

Ксения Коровинская

С первых минут знакомства с Поляшей я поняла, что эта девочка далеко пойдет. Она очень сильный человек! Добрый, внимательный, очень разносторонний. У нее есть чему учиться, а ее спокойствию можно лишь позавидовать. Я очень рада, что она была моим наставником.

Светлана Дьякова

Очень добрая и открытая девушка, всегда поможет и откликнется на просьбу помощи. При том, что она несет большую ответственность, остается очень легким человеком.

Егор Тарасенков

Ответственная, исполнительная, отзывчивая, добрая. Этот человек очень вырос за время обучения в академии как в плане учебы, так и в плане общественной жизни. Сначала были выступления на всевозможных творческих мероприятиях, затем должность председателя Молодежной организации академии и Председателя регионального отделения Российского Союза Сельской Молодежи. Во многом благодаря Полине, которая сплотила вокруг себя ребят, факультет агрономии и лесного хозяйства стал обладателем Кубка «Студенческая весна – 2012».



Полина на «Студенческой весне – 2012»

КОРОТКО О ГЛАВНОМ:

Музыка: По настроению, сейчас кручу одну песню Океан Эльзы

Главная черта: Общительность

Ценю в людях: Отзывчивость, доброту, понимание

Совет: Не останавливайся на достигнутом, в жизни всегда есть к чему стремиться!



Вот оно и свершилось, самое долгожданное событие этой весны – к нам пришла долгожданная «Студенческая весна». А какая она, весна студента? Яркая. Фееричная. Захватывающая. Незабываемая. Иногда не хватает слов, чтобы передать всю палитру впечатлений. Это просто нужно видеть!

Говорят, бесконечно можно делать три вещи: смотреть на огонь, лежать на диване и ругать молодежь. Смею вас заверить, нашу молодежь ругать не за что, а наоборот, нашими студентами стоит гордиться!

Из года в год студенты академии блистают на сценах ДКПЗ, «Русского дома», побеждают в различных областных и межвузовских конкурсах. Не стала исключением и «Студенческая весна – 2013».

Традиционно фестиваль проходит в три этапа: предварительный (в академии), отборочный (на уровне области) и финал, по итогам которого, конечно, гала-концерт. Академия также показала себя во всей красе.

Одним из призёров областного фестиваля стал коллектив «Друзья» с танцем «Жизнь» под чутким руководством Александра Бунина, студента 5 курса инженерного факультета. Всего в коллективе выступало 26 человек – 26 ярких танцоров. Несмотря на то, что в обычной жизни часть из них вокалисты, театралы, журналисты, не имеющие богатого танцевального опыта, номер получился воистину фееричным!

Коллектив наших ребят с танцем «Маленькие надежды» про детей в фашистском плену затронул сердца всех зрителей в зале и получил Гран-при фестиваля. Большая часть участников коллектива вышли на сцену «Студенческой весны» впервые и бурно радовались победе: «Мы не ожидали, что получим награды, нам хотелось выступить уже даже не ради приза, а просто чтобы задеть как-то людей, самим это пережить. Мы не ожидали, что кто-то в зале будет плакать, но очень рады, что получилось тронуть зрителей».

Также победителем в «Студенческой весне» в направлении «Журналистика» стала студентка 5 курса экономического факультета Валентина Певцова, представившая лучший фоторепортаж.

Ну что ж, фестивальная весна подошла к концу, и можно ещё раз поздравить победителей! К сожалению, наши «Маленькие надежды» не смогут попасть на Всероссийскую студвесну в город Ульяновск, но мы все равно горды за наших ребят и верим в их будущие победы. А тем временем, весна в самом разгаре, наслаждайтесь ею сполна. А главное, набирайтесь сил на следующую «Студенческую весну – 2014».

ВЕСНА С



Финалисты «Студенческой весны на А»



«Маленькие надежды»

СТУДЕНТА



рт-факультете 2013»

Коллектив «Друзья» в полном составе

Участники о своей весне

**Дмитрий Дядюхин,
1 курс инженерный факультет**

Я первый раз на «Студенческой весне». Не думал, что всё будет так ярко: море впечатлений, интересных моментов, репетиции, волнения. Меня порадовал «Новый Источник» (я там не разу не был). Успел и потанцевать, и поиграть в теннис и бильярд:-). Самое главное, что у нас была своя крутая атмосфера! Жаль, что расходятся выпускники...

**Никита Кудрявцев,
1 курс факультет ветеринарной
медицины**

На «Студвесне» я первый раз и могу сказать, что это отличное мероприятие, которое хорошо отвлекает от рутинных будней! Море положительных эмоций, новые знакомства. Ещё раз убедился что студенты ВГМХА самые весёлые, дружные, а главное – открытые для общения!

**Виталий Широков,
участник коллектива «Друзья»**

Я уже третий год выступаю с «Друзьями» на весне. Каждый год номера отлично поставлены, в этот раз порадовал многочисленный состав коллектива. А вообще, согласитесь, «Друзья» – молодцы, ведь подготовка идет на межвузовском уровне, а таких номеров очень мало.

**Екатерина Осипенко,
5 курс экономический факультет**

Фестиваль – место встречи яркой, зажигательной и творческой молодежи. Здесь получаешь массу положительных эмоций, на несколько дней окунаешься в атмосферу праздника! На гала-концерте создаются совместные номера и уже по новому смотришь на своё выступление. Было очень приятно и радостно поучаствовать, жаль что это последняя СтудВесна для меня.

**Татьяна Красикова,
5 курс экономический факультет**

Для меня «Студенческая весна» – это возможность попробовать себя в чем-то новом и зачастую непривычном. Это шанс наполнить обыденную жизнь глотком свежего воздуха – творчеством. Это способ раскрыть неизвестные грани себя и окружающих. Это бессонные ночи и дни репетиций, творческие конфликты и вместе с тем дружба, единение, общение и гордость за то, что в итоге преподносишь зрителю.



«Изменение»



Грация «В джайве только девушки»

И там была...

В Вологде прошёл девятый международный фестиваль мультимедийного творчества «Мультиматограф». Возможно, кто-то даже не слышал о его существовании, но есть и те, кто с нетерпением ждёт этого события каждый год.



Вадим Демчог, известный как доктор Купитман сериала «Интерны»



В Вологде мне постоянно передают подарки Ивану Охлобыстину. Вадим Демчог

Когда-то и я была в числе тех, кто ни о чем, ни духом не ведала о событиях, происходящих в культурной среде нашего города. Не потому, что мне было не интересно, скорее, просто не обращала внимание на происходящее, обыденно проводя свое время. Обитая большую часть времени в Молочном, где все рядом, буквально в нескольких минутах ходьбы, лень начинает одолевает тобой. Так сложилось, что весь «развлекательный» ресурс находится там, в Вологде, что отчасти обременяется километрами пути. Поэтому жалея своё время, устраиваешь кинотеатр в своей комнате у экрана 20*30, рок-концерт у соседа-музыканта, и ресторан – на общей кухне. Со временем ты понимаешь, что твой круг знакомств сводится к считанному количеству людей, аббревиатуру «ТЮЗ» ты слышишь только от кондукторши на остановке, а идя на встречу к «ЗУБу» ты идешь в стоматологию. Ммм да... всё не было бы так печально, если бы не было так грустно...

О существовании «Мультиматографа» я знала давно, всё не решалась сходить, или же компании не было. Суть самого фестиваля заключается как ни банально в свободе самовыражения, ну и бесспорно, в развитии мультимедийного творчества. «Мультиматограф» прочно закрепил за собой статус международного, ведь сюда приезжают не только звезды отечественной медиа-сферы, но и мастера мировой индустрии. Так что, друзья, событие того стоит!

К моей глубочайшей радости мне все-таки довелось побывать на фестивале и даже более – вживую пообщаться не только с российскими звездами кино и мульт-индустрии, но и легендой мирового масштаба. На девя-

тый «Мультиматограф» приехал режиссер «Брестской крепости» Александр Котт, создатели персонажа Mr Freeman – Павел Мунтян, Владимир Пономарёв и Вадим Демчог (также известный как доктор Купитман в сериале «Интерны» на канале ТНТ). И, наконец, самой значимой персоной стал режиссер и сценарист из США Майк де Севе, известный по работе над мультфильмом «Бивис и Батт-Хед уделывают Америку» и эпизодами известной детской передачи «Улицы Сезам».

На своём мастер-классе, известный режиссёр поделился секретами создания успешного фильма: «Снимая фильм, вы рассказываете историю. Вам может казаться, что она ужасно интересная, но, увы, это не значит, что она понравится другим. Представьте, что вы отправляетесь на свидание. Вы изо всех сил пытаетесь произвести впечатление, но после встречи она даже не хочет обсуждать вас со своей соседкой! Не пытайтесь её покорить, пусть она просто знает,

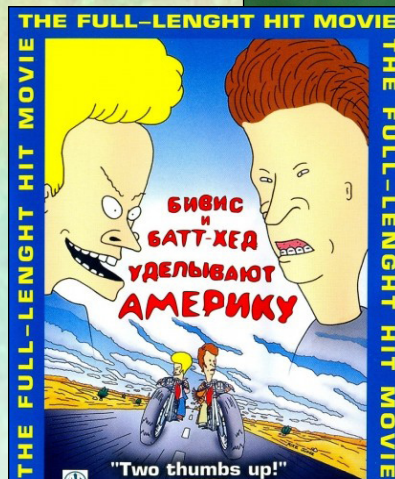
что у вас есть искренние чувства». Иными словами, нужно заставить зрителя сопереживать герою.

Замечу, что сам режиссёр в России первый раз. «Когда мои друзья и коллеги узнали, что я еду в Вологду, то были просто поражены. Даже зависть промелькнула, ведь это возможность узнать новый интересный мир», – делится впечатлениями Майк.

Еще одна интересная персона – известный актер Вадим Демчог. На пресс-конференции он упомянул, что на следующий фестиваль обязательно позовёт коллегу по сериалу «Интерны» Ивана Охлобыстина, поскольку вологжане постоянно передавали подарки известному доктору Быкову.

Ну а пока директор фестиваля обдумывает, чем порадовать зрителя в следующий раз, мы можем еще раз пересмотреть ролики, покоровшие сердца жюри. Подробности здесь - <http://www.multimatograf.ru/>

И конечно, до встречи в следующем году!



Создать фильм — все равно что сходить на свидание. Майк де Севе

Музыка со вкусом вспоминаний



Они покорили сердца миллионов девчонок, их песни играли на всех радиостанциях. Толпы поклонников, буря эмоций и шквал аплодисментов... И всё это – легенда 90-х, группа «РУКИ ВВЕРХ».

О концерте

В целом, концерт оставил у меня приятное впечатление, уважение к Сергею Жукову; ведь он создал новую музыку в начале 2000-х для нас. Концерт был целостным, ярким, и проведён с большим чувством и отдачей от исполнителя. Я почему-то именно после концерта поняла, что за этим стоит огромный труд и Сергея, и его команды.

Алёна Ступихина

Концерт был незабываем, было очень много эмоций, я, можно сказать, всё ещё под впечатлением:-). Как сказал Сергей Жуков: «Сегодня не просто прослушивание песен, сегодня большое красивое путешествие в ваше детство». Подытоживая все выше написанное, могу сказать, это не описать никакими словами, чтобы все это почувствовать, нужно непременно там быть.

Владимир Баннов

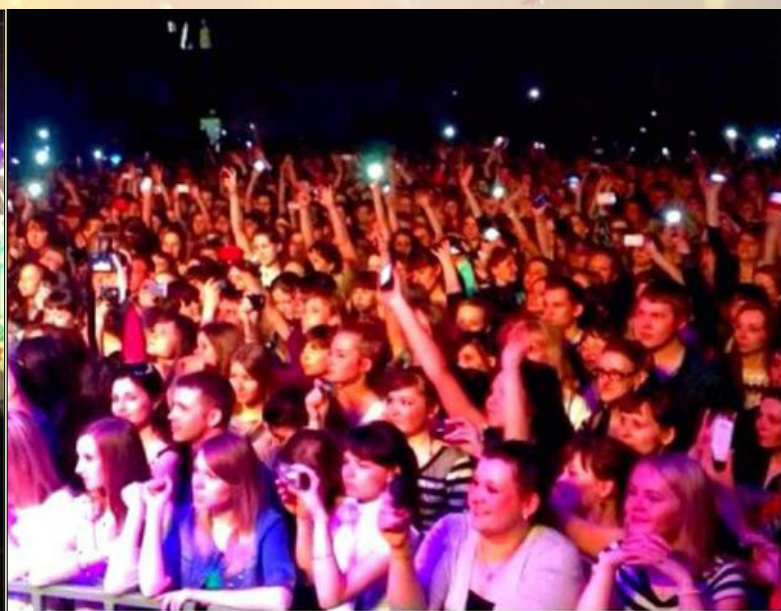
Я счастлив, что у меня есть огромная армия слушателей, друзей, фанатов. Сергей Жуков

Никогда не причисляла себя к фанатам, но, когда увидела на улицах нашего города объявления о концерте группы «Руки вверх», с восторгом воскликнула: «Идем!»

26 апреля, по-видимому, вся Вологда устремилась в СК «Вологда», где проходил концерт. Тысячи людей, и я в том числе, в этот вечер напевали известные песни и танцевали под любимые хиты группы «Руки вверх». «Ну где же ты, студент, игрушку новую нашёл...», «Ай-ай-ай, девчонка, где взяла такие ножки...»... Ух, атмосфера была потря-

сающая. Это было похоже на путешествие в прошлое, в годы нашей юности, в то время, когда еще не было социальных сетей и мобильных телефонов, а были кассеты с песнями любимой группы и школьные дискотеки под песни все той же любимой группы. Приятно было видеть улыбки людей, стоящих рядом на танцполе, и улыбку такого простого и знакомого Сергея Жукова, стоящего на сцене. Зажигательно. Душевно. Со вкусом воспоминаний...

К Алёна Красикова

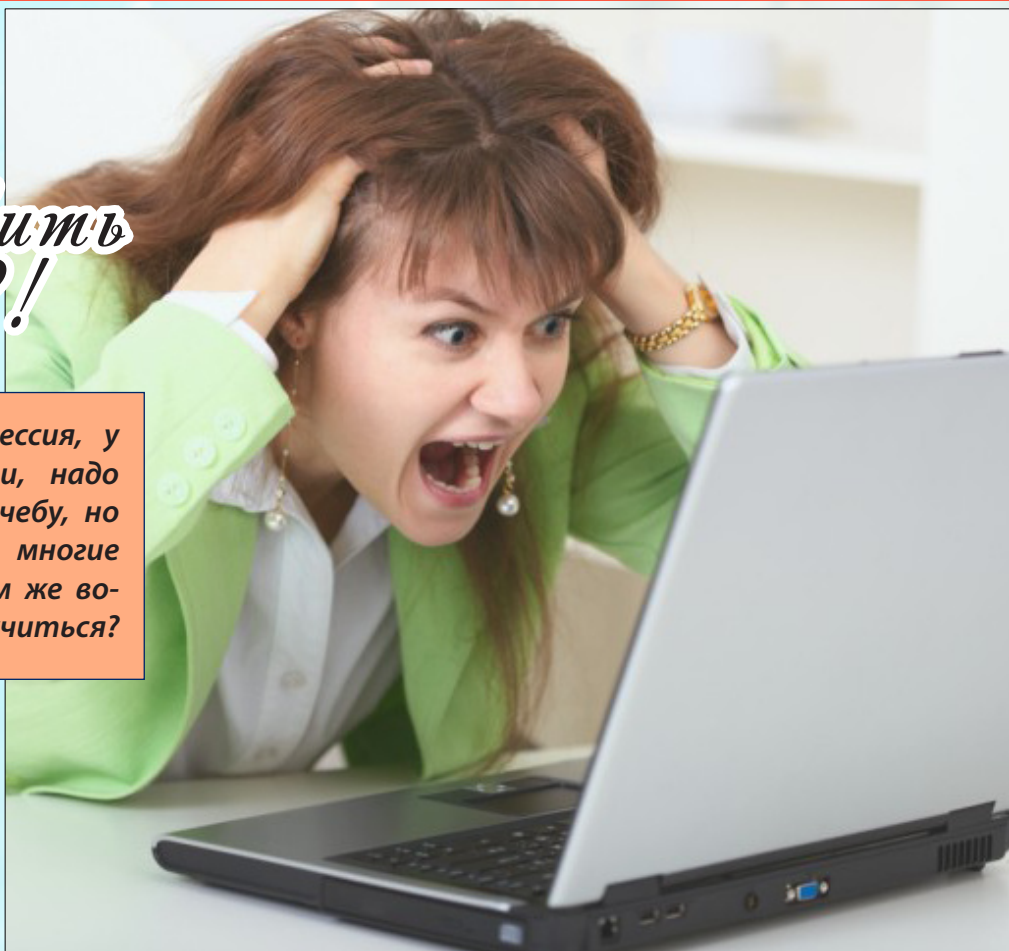


Тысячи людей в один голос напевали песни группы «Руки вверх»

**Чему бы ты ни учился, ты учишься для себя.
Петроний Арбитр Гай**

Как заставить себя учиться?!

У студентов не за горами сессия, у школьников — конец четверти, надо бы вплотную приниматься за учебу, но вот желания нет никакого. И многие учащиеся задаются одним и тем же вопросом: как заставить себя учиться?



В школе с этим проще — в той или иной степени присутствует контроль со стороны родителей и учителей. А вот в университете твои успехи и неудачи — твоя личная проблема. Поэтому студенты чаще школьников задаются этим невеселым вопросом: как заставить себя учиться?

Причин у нежелания учиться масса. Это могут быть легкомысленность, безответственность и отсутствие силы воли. Причиной может быть также нелюбимая специальность, на которую пошел под давлением родителей или потому, что альтернатив не было. А если специальность любимая, нежелание учиться могут вызывать общеобразовательные предметы, которые кажутся скучными и ненужными.

Итак, как заставить себя учиться, даже если не хочется? Первое, что нужно сделать, — это изменить постановку вопроса. Говоря «заставить», мы уже подразумеваем принуждения, а принуждению подсознательно хочется сопротивляться. Поэтому постарайтесь использовать более мягкие формулировки: «Как начать учиться?» или «Как наконец-то сесть за учебу?»

Начать нужно с мотивации, ведь отсутствие желания учиться — это, по сути, отсутствие мотивации. Мотивация может быть разной, нужно выбрать стимул, который подходит именно вам. На кого-то лучше влияет негативная мотивация («Если я не буду учиться, меня отчислят»), кому-то нужны более позитивные стимулы. Кого-то устроит долгосрочная позитивная перспектива («Если я хорошо сдам эту сессию, я с большей вероятностью получу красный диплом и устроюсь на хорошую работу»), а кому-то нужна более близкая, более «осязаемая».

Определив для себя мотивацию, принимайтесь за обустройство рабочего места.

Учиться, лежа на диване с ноутбуком, возможно, и комфортно, но на рабочий лад это вас не настроит. Так что выделите себе место, где вы будете заниматься исключительно учебой. Важный момент! Компьютера там быть не должно, садиться за компьютер вы будете лишь тогда, когда он действительно нужен для учебы, в остальное время он может вас отвлекать. А чтобы место для учебы не вызвало отторжения, порадуйте себя забавными яркими канцтоварами.

Выделите в своем расписании четкое время для учебы и учитесь только в это время. Не забудьте чередовать учебу с отдыхом. Час поучились — пятнадцать минут расслабились. Постарайтесь свести к минимуму все отвлекающие моменты — отключите мобильный телефон и телевизор, попросите ваших домочадцев вас не отвлекать. А вот легкая фоновая музыка, наоборот, может помочь сосредоточиться.

А в процессе учебы старайтесь использовать нестандартные методы, которые вы сами находите увлекательными. Составляйте схемы, используйте метод ассоциативных карт (mind maps), разноцветные фломастеры и стикеры — в общем, пытайтесь сделать учебу настолько интересной, насколько можете.

Попробуйте использовать для лучшей мотивации метод кнута и пряника, точнее, вторую его часть — пряник. В течение всего процесса учебы делайте себе «призы», причем чем значительнее результат, тем

весомее «приз». Выучили очередные 10 билетов — съешьте что-нибудь вкусненькое. Отучились день — позвольте себе понежиться в ванной. Сдали экзамен — купите себе приятную мелочь. Сдали сессию — сходите с друзьями в ночной клуб. Но «призы» должны быть только за реальные достижения!

Часто основной проблемой становится не сама учеба. Вся сложность заключается в том, чтобы начать, а дальше дело идет как по маслу. И вы придумываете все новые и новые предлоги, чтобы не садиться за учебу, новые и новые более важные занятия. Злейший враг студента — это лень, ее тоже нужно научиться преодолевать, иначе каждую сессию вы заново будете думать, как заставить себя учиться, но так ничего и не придумаете.

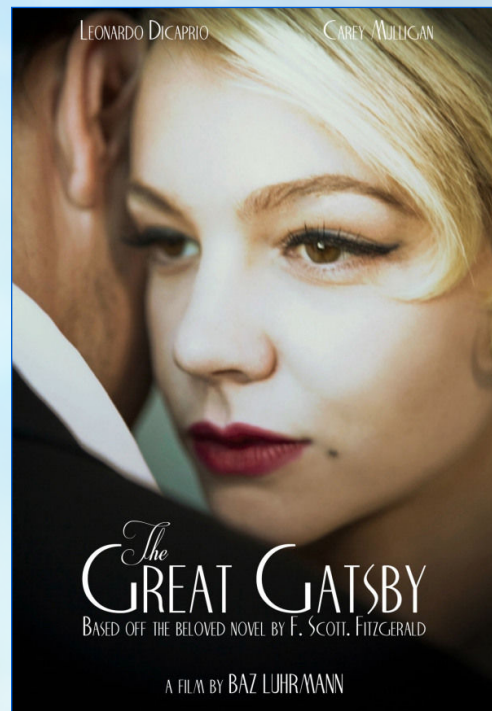
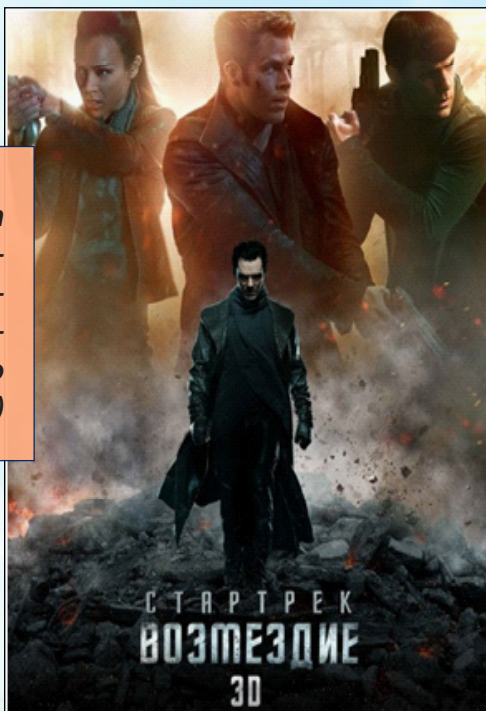
Наконец, еще один совет, который кажется самым очевидным, но очень немногие на самом деле ему следуют. Звучит он очень просто: «Учиться на протяжении всего семестра, а не откладывать все на потом». Если распределить нагрузку равномерно, сессия не особо будет отличаться от обычных учебных дней. Конечно, придется пожертвовать парой вечеринок и посиделок с друзьями на каждой неделе, зато это сэкономит вам нервы и здоровье. Но решать, разумеется, только вам. Удачной сессии!

По материалам сайта «Мир советов»



ЗДЕСЬ ЖИВЕТ КИНО

Киноиндустрия не стоит на месте, а май, тем временем, дарит нам всё больше свободного времени на любимые фильмы. Иначе на что нам даны майские выходные:-)



Май продолжает радовать любителей научной фантастики! С 16 мая на большие экраны выйдет «Стартрек: Возмездие» (оригинальное название — «Звёздный путь в тьму»). Режиссёр Дж.Дж. Абрамс выбрал на роль главного антагониста британского актёра Бенедикта Камбербэтча, получившего мировую известность как новый Шерлок Холмс. Подробности о роли Камбербэтча не раскрывались до окончания съёмок фильма, и только потом стали известны имя и мотивы его персонажа — Джон Харрисон, который мстит за события прошлого.

Вернувшись на Землю, команда корабля «Энтерпрайз» обнаруживает, что деятельность и принципы их организации подорваны изнутри. Флот скован необъяснимым ужасом и бездействует, пока мир все глубже погружается в бездну.

Капитан Кирк берет на себя руководство операцией по поимке злодея, ответственного за этот хаос и способного уничтожить все человечество.

В запутанной игре не на жизнь, а на смерть, любовь и дружба будут принесены в жертву ради единственного, что осталось у Кирка — его команды.

Всех, кто любит эпоху блистательного джаза, притягательных гангстеров тридцатых годов прошлого столетия или творчество Леонардо ДиКаприо, приглашаем на фильм «Великий Гэтсби»! Режиссёр Баз Лурман известен постановкой филма-мюзикла «Мулен Руж», на его счету адаптация «Ромео и Джульетты», ещё в числе его серьёзных работ историческая драма «Австралия» с Николь Кидман и Хью Джекманом. Хотите мелодрамы? Пожалуйста. Ждёте изысканности в нарядах и богатства интерьеров? Получите – распишитесь. Баз Лурман знает, как порадовать глаз.

«Великий Гэтсби» рассказан от лица как бы Фицджеральда, вероятного писателя Ника Каррауэя, который весной 1922 года, в эпоху разлагающейся морали, блистательного джаза и «королей контрабандного алкоголя», приезжает со Среднего Запада в Нью-Йорк.

Преследуя собственную американскую мечту, он селится по соседству с таинственным, известным своими вечеринками миллионером Джейм Гэтсби, а на противоположном берегу бухты проживают его кузина Дэйзи и ее муж, повеса и аристократ, Том Бьюкенен.

Так Ник оказывается вовлеченным в захватывающий мир богатых — их иллюзий, любви и обманов. Он становится свидетелем происходящего в этом мире и пишет историю невозможной любви, вечных мечтаний и человеческой трагедии, которые являются отражением современных нравов.

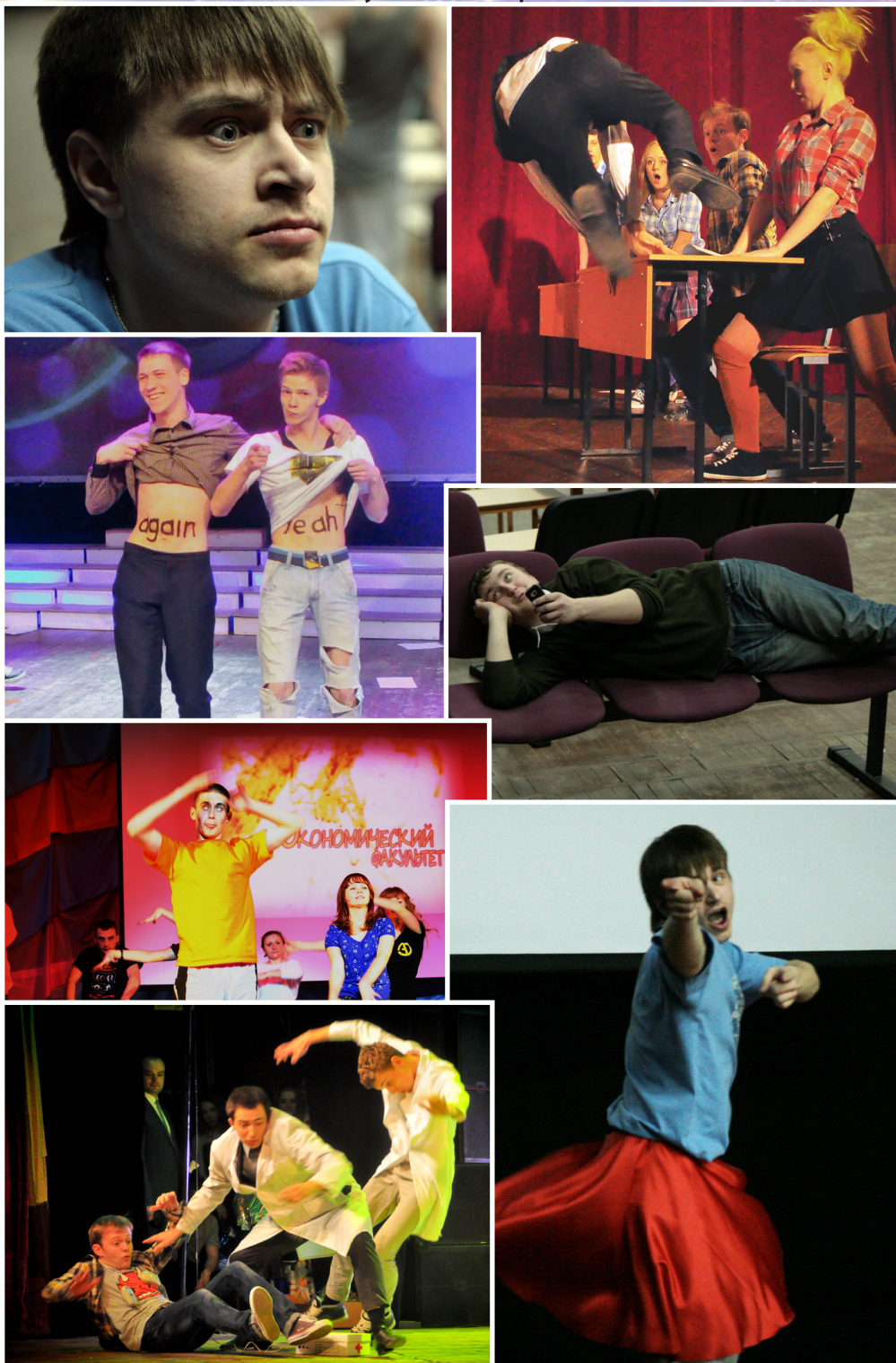
Несомненно, одним из самых ожидаемых фильмов года является третья часть «Железного человека». Так что со 2 мая кинотеатры наверняка будут оккупированы поклонниками этой франшизы, да и просто любителями вселенной Marvel. Тони Старк, наш любимый гений, миллиардер, плейбой, филантроп возвращается! На этот раз ему противостоит таинственный Мандарин, коварный и крайне опасный террорист в исполнении Бена Кингсли. Кроме борьбы с новыми врагами, главному герою придётся разобраться в себе, чтобы найти ответ на вопрос, который давно его тревожит: что важнее — человек или костюм?

Кстати, исполнители главных ролей Роберт Дауни-младший и Бен Кингсли – в этом году посетили Москву, представив в одном из московских кинотеатров 20-минутный отрывок «Железного Человека 3». 9 апреля, на предпоказе случилась кульминация фанатской авантюры: Роберту вручили расписанный под хохлому шлем Железного Человека.



Вот это приколы!

Только для вас, закулисные моменты "Студенческой весны – 2013".
Фотоискусство, не правда ли:-)



K С любовью, Валентина Певцова

Визулы

Ты о том никогда не узнаешь,
Как, сгорая в крошечном аду,
Безупречно себя подавляла,
Даже вида не дав, что я жду.

Ты о том никогда не узнаешь,
Что за внешней холодной стеной
Что-то зверем по клетке металось,
В испуге рычало: «Он мой!»

Ты о том никогда не узнаешь,
Как в вечерней пустынной тиши
Бесконечно с тоскою сражалась,
Только холод всё так же душил.

И тебе никогда не постигнуть
Ни чувства, ни мысли мои.
Обессилено взгляд опуская,
Про себя умоляю – уйди.

"Что за дивная игрушка!" –
Жадный шёпот в моё ушко;
Я игриво, словно кошка,
Когти выпущу немножко.

Жадный взгляд из-под ресниц –
До твоих зрачков – и вниз.
Как опасно, как желанно,
Как стремительно-обманно

Я тянусь к своей добыче!
Отвекаться не просите!
Что в тебе, брюнет, такого,
От чего с ума я снова?

В.

Шеф-повар – Анна Клепиковская

Официанты – Валентина Певцова, Анастасия Вагнерите,
Алёна Красикова

Дегустатор – Ирина Михайлова

Дизайн и вёрстка – Валентина Певцова

Редактор – Валентина Певцова

Телефон редактора – 8 960 290 08 44

Адрес Пресс-центра – ул. Шмидта, д. 2, 1 этаж

E-mail – press-centrVGMHA@mail.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ООО «Фирма «Леда»

Адрес типографии: 160000, г. Вологда, ул. Зосимовская, д. 3а

Тираж 250 экз. Подписано в печать 06.05.2013

Прочитал сам – передай другому!