

выпуск №2 ноябрь-декабрь 2013г.

КУХНЯ

газета для студентов ВГМХА имени Н.В.Верещагина



стр 5-6

Слово редактора



Не смотря на праздничное настроение и сессию, наша редакция все же находит время, чтобы осветить zapomнившиеся события, произошедшие не только в ВГМХА, но и за его пределами.

2013 год, на мой взгляд, достаточно успешный и яркий! Если оглянемся назад, то увидим, что и «Студента года» мы выиграли, и вообще наш вуз эффективный, а студенты у нас спортивные, талантливые и трудолюбивые. Это подтверждают многочисленные награды, дипломы, номинации, для перечисления которых нужно выпустить отдельный номер «Кухни» ;)

Пусть в Новом 2014 году мы получим лошадиную дозу удачи, успехов и отличного настроения! Оставим далеко позади сомнения и лёгким аллюром помчимся к **2** заветной мечте!

«Где ваша поварёшка, сударь? Защищайтесь!»

Каждый год в ВГМХА проходит вкусный конкурс «Кулинарный поединок». Поле боя – общежитие №9. Организовали это съедобное соревнование Егор Тарасенков, начальник студенческого городка, и Анна Хоробрая, председатель студенческого совета общежития №9.



Конкурс проводился в 3 этапа. На подготовительном были сформированы команды и подготовлены домашние задания. 2 этап – непосредственно кулинарный поединок! Команды должны были выполнить предложенные им задания, а именно творческий номер, приготовление блюда и интеллектуальный



марафон. Думаете, легко приготовить вкусное блюдо, уложившись в 150 рублей? Или за 20 минут состряпать что-то съедобное из предложенных продуктов? Наши кулинары справились со всеми трудностями! Перед подведением итогов конкурса гость Виктор Жуков, повар кафе «Ёрш», показал мастер-класс по приготовлению роллов и суши.

Все ребята были награждены памятными призами и дипломами.

Приготовила: Аня Хоробрая

Преподаватели VS Студенты

23 декабря 2013 года в спортивном зале ВГМХА состоялась встреча по волейболу между командой преподавателей академии и командой студентов факультета ветеринарной медицины и биотехнологий. Игра была похожа на битву двух гигантов: быстрая, сильная, зрелищная. Все - и студенты, и преподаватели играли на пределе сил. Зрители и болельщики не успевали следить за тем, как мяч стремительно преодолевал площадку. Практически до последнего было непонятно кто же станет победи-



телем. до самого конца борьба шла за каждый мяч. однако после упорнейшей схватки победителем вышла сборная студентов. И не удивительно ведь половина из них ходит в состав сборной академии по волейболу. Преподаватели в этой борьбе смотрелись достойно и ушли с поля боя с решительным настроением в следующем году одержать победу.

Приготовила: Света Смирнова

WE ARE THE THE CHAMPIONS!



Студентка экономического факультета Ирина Маслинская стала чемпионкой мира среди юниоров по гиревому спорту в весовой категории до 68 кг.

Она выполнила 109 подъёмов гири весом 24 кг и установила новый юниорский мировой рекорд. Предыдущий был равен 102 подъёмам. Ирина последний год выступает в этой возрастной категории.

Яркое достижение – март 2013 года, когда наша студентка стала чемпионкой России и попала в сборную страны.

В июне 2013 года – победа на чемпионате Европы, который проходил в Ирландии.

И вот очередной успех на чемпионате

мира, проходившего в Тюмени с 21 по 23 ноября 2013 года. В соревнованиях принимало участие 22 страны: США, Украина, Казахстан, Норвегия, Англия, Латвия, Литва, Япония, Германия и другие. От каждой страны в отдельной весовой категории допускался только один участник.

Ирина начала заниматься гирями на 1 курсе, её спортивный стаж – 5 лет. Тренирует спортсменку Маклаков Василий Алексеевич, мастер спорта по гиревому спорту, заведующий кафедрой физической культуры ВГМХА.

Приготовил: Спортклуб. Виктор Евгеньевич Литовченко



Первенство академии по общефизической подготовке

Уж чем, а спортсменами наш вуз славился всегда. Каждый год факультеты соревнуются за звание самого быстрого, сильного, выносливого. Итоги подводят отдельно по женским и мужским командам, выделяя призёров и в личном зачёте. Итоги первенства академии, прошедшего 25 ноября, таковы:

- Среди женских команд факультетов
- I Технологический – 575 очков
- II Экономический – 359 очков
- III Ветеринарной медицины и биотехнологий – 332 очка
- IV Агрономии и лесного хозяйства – 302 очка
- V Колледж – 154 очка

- Призёры в личном зачёте
- I Смирнова Антонина – 196 очков (техфак)
- II Гоглева Марина – 157 очков (техфак)
- III Козлова Екатерина – 128 очков (техфак)

- Среди мужских команд факультетов
- I Экономический – 383 очка
- II Инженерный – 295 очков
- III Агрономии и лесного хозяйства – 228 очков
- IV Ветеринарной медицины и биотехнологий – 156 очков
- V Технологический – 130 очков

- Призёры в личном зачёте
- I Козлов Юрий – 129 очков (эконом)
- II Залесов Александр – 96 очков (мехфак)
- III Левчук Матвей – 93 очка (эконом)

Поздравляем победителей и желаем достижения новых вершин!



ЕЖЕГОДНЫЙ КАСКАД НОВЫХ ТАЛАНТОВ

Первые полгода всегда достаточно тяжёлые для первокурсников. Они только-только привыкают к новой жизни, приспосабливаются к учебному процессу, как вдруг в один прекрасный день к ним подбегает кто-нибудь из профкома или знакомых старшекурсников и спрашивает: «Разговаривать/петь/плясать/ умеешь?» Так первокурсники и узнают о ежегодном фестивале «Алло, мы ищем таланты!»

Вот и получается, что первая половина октября занята продумыванием сценария, а вторая половина – репетициями. Но ребята каждый раз справляются и удивляют чем-то новым.

Не стал исключением и этот год.

11 и 12 ноября прошли отчётные выступления по факультетам, а в четверг, 14 ноября, состоялся гала-концерт, куда вошли лучшие номера, и состоялось награждение.

Итоги таковы:

- «Лучшая группа поддержки» - технологический факультет;
- «Юмор» - инженерный факультет;
- «Оригинальный номер» - технологический («Игра со светом») и инженерный (карточные фокусы, Максим Астраханцев) факультеты;
- «Видео» - технологический факультет;
- «Авторское стихотворение» - Марина Эктова (экономический факультет);
- «Художественное слово» - Анастасия Одинец;
- «Авторская песня» - факультет агрономии и лесного хозяйства;
- «Рэп» - Вячеслав Бахорин (экономический факультет);
- «Эстрадный вокал» - Анастасия Кучепатова (факультет агрономии и лесного хозяйства);
- «Бардовская песня» - Александр Белозёров (инженерный факультет);



По признанию жюри, подводить итоги очень трудно и волнительно. Все факультеты выступили прекрасно, разница в баллах была несущественная. На провокационный вопрос председателя жюри «Кто же победил?» зал взорвался воплями и противоположными версиями. Выждав мучительные семь секунд, зрители получили ответ — факультет агрономии и лесного хозяйства! Поздравляем агролес! Выступления других факультетов тоже были на высоте! Как заметили старожилы «Аллошек», фестиваль с каждым годом становится практически профессиональным шоу, уровень повышается и повышается. Очередной повод для гордости!

- «Лучший мужской вокал» - Николай Чудинов (факультет агрономии и лесного хозяйства);
- «Стрит-дэнс» - технологический факультет;
- «Бальный танец» - технологический факультет;
- «Эстрадный танец» - Марина Шемнякова (экономический факультет); «Touch» (экономический факультет);
- «Целостность выступления» - факультет агрономии и лесного хозяйства;
- «Оформление сцены» - технологический колледж;
- «Конферанс» - факультет агрономии и лесного хозяйства;
- «Наконец-то!» - технологический колледж;
- «Привет с Сомали» - экономический факультет;
- «Ностальгия» - технологический факультет;
- «Счастливого пути!» - факультет ветеринарной медицины и биотехнологий;
- «Позитив» - факультет агрономии и лесного хозяйства;
- «Отцы и эти» - инженерный факультет.



5 декабря прошла областная премия «Волонтер года». Наша Оля Соколова, командир отряда волонтеров «Свобода», поднималась на сцену 2 раза! Сначала за награду для всего отряда – победа в номинации «Пропаганда здорового образа жизни», а потом и за самой премией «Волонтер года». Олю наградили отдельно как человека, внёсшего вклад в развитие и популяризацию добровольчества в молодежной среде.

Редакции «Кухни» удалось взять интервью у этой активной, а потому трудноуловимой студентки. Итак, знакомьтесь, Ольга. Кушать подано!



Оль, расскажи, пожалуйста, о том, как ты поступила в ВГМХА и каким путём пришла к волонтерской деятельности?

Когда я училась в школе, у меня не было одного определённого увлечения, все было интересно. В свое время занималась вокалом и лыжами. Школу закончила с серебряной медалью, все предметы шли хорошо, но больше всего я увлекалась химией и планировала поступать в медицинский. Но как сейчас часто бывает, в первый поток не попала и сдала оригиналы в ВГМХА, в то время я еще не знала, что представляет из себя зоотехния. Сначала планировала перепоступить на следующий год, но учеба на зооинженерном факультете как-то «затянула», заинтересовала зоотехния, полюбилась Молочка. Мне нравится моя специальность, считаю, что в наше время, несмотря на современное состояние сельского хозяйства, перспективна.

Как я стала волонтером...

Ещё в октябре на 1 курсе ребята приглашали добровольцев на субботник. Оля Морис и Тёма Миляков тогда ходили по комнатам, позвали и нас.

Мы побывали на субботнике,

а через пару дней нас пригласили на школу волонтеров. В течение двух дней лекции нам читали такие специалисты как венеролог, гинеколог, нарколог, сексолог. Эти лекции заинтересовали, и тем более захотелось остаться в академии. Понятно, что после таких тренингов кто-то из первокурсников отселся, но мы с подругой остались и стали активно участвовать в мероприятиях.

Тогда отряд только формировался. Мы проводили небольшие акции, например, раздача информационных листовок, чтобы просто обратить внимание на проблемы. А вот старшекурсники (тогда начинал зарождаться штаб СТО) выезжали в город и участвовали в крупных акциях, например, «Георгиевская лента». Первое большое мероприятие, в котором я участвовала на 2 курсе – парад студенчества. Он проходил в 2010 году и был связан с посвящением в студенты.

Командиром отряда волонтеров «Свобода» я стала на 3 курсе. Всё было в новинку! Мое первое крупное мероприятие – установление сотрудничества с Детской деревней SOS г. Вологды. Туда требовались волонтеры для уборки строительной пыли, подготовки домов к заезду ребят. Потом наш отряд подружился с ними, и было решено ездить к ребятам и проводить для них различные мероприятия. Начали сотрудничать с Областным Домом Ветеранов, с Октябрьским домом Инвалидов. Между работой волонтеры успевают поговорить с бабушками и дедушками. Им же очень не хватает общения! Круг мероприятий нашего отряда за последние годы расширился, основные проекты - Месяц Здоровья, Месяц Первокурсника, Весенняя Неделя Добра, Школа волонтера. Так же волонтеры Академии зарекомендовали себя на мероприятиях областных уровней.

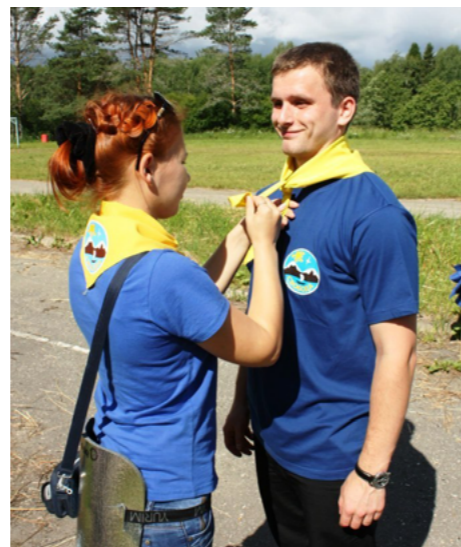
В настоящее время я состою в Попечительском Совете Октябрьского дома инвалидов, как представитель от Академии.

Ты в отряде – одна из немногих девушек. Трудно ли руководить мальчиками?

На самом деле с мальчиками даже проще. Ребята быстрее идут на помощь, главное поставить им конкретную цель. Кстати, в этом году с первого курса к нам пришли одни девочки!

А как ты можешь объяснить, что в этот раз девочек больше?

В этом году мы не проводили дополнительной агитации. А что касается Ярмарки общественных объединений, то, по-моему, первокурсники не готовы сразу принимать



информацию, при личном общении другой эффект. А с девочками я познакомилась в общегитии. Но вот что думаю: если пришли девочки, то будут и мальчики!

Поделись впечатлениями о премии «Волонтер года» и о полученной награде!

Эта премия проходит у нас в области второй раз. В прошлом году мы участвовали отрядом и в двух номинациях стали лауреатами, в двух получили дипломы участников. Эти небольшие победы сделали своё дело, и было решено участвовать и в 2013 году. Мне предложили принять участие мне лично, как руководителю волонтерского отряда. Заявку на конкурс следовало подать в начале года. После весь год мы готовили информацию о прделываемой работе отряде, а в конце октября - начале ноября подготовили отчёт по положению и отправили его.

В итоге наш волонтерский отряд «Свобода» получил диплом в номинации «Пропаганда здорового образа жизни», а мне вручили областную премию «За вклад в развитие и популяризацию добровольчества в молодежной среде».

Я не думала о победе, всё случилось очень неожиданно! Очень приятно было получить награду из рук заместителя губернатора. Я благодарна тем людям, которые меня поддерживали в этом году, ведь без них не было бы и моей победы! Отдельно хочется поблагодарить Ольгу Михайловну Нечаеву,



которая поддерживала меня все эти годы, именно благодаря ей я добилась настоящего. Для меня премия «Волонтер года» - это небольшая точка, это окончание руководства отрядом и, надеюсь, начало дальнейшего развития в области добровольчества. У меня уже есть идеи добровольческих проектов, которые можно реализовать в нашей Академии, но это пока не оглашается.

Значит, после окончания ВГМХА ты куда не потеряешься?

Я планирую поступать в аспирантуру и по возможности и дальше заниматься общественной деятельностью. Что по поводу руководства отрядом, то нового командира мы уже выбрали и, более того, утвердили его и провели церемонию передачи полномочий.

Командиром отряда стала Анастасия Моршкина. Сейчас она на 2 курсе факультета ветеринарной медицины и биотехнологий.



Оставшийся семестр этого учебного года я буду ей помогать. А с сентября следующего года Настя будет самостоятельно вести работу командира.

Приятно, что администрация нашей академии поддерживает развитие волонтерства!

Так, в этом году разработана программа Развития добровольческой деятельности на 2013-2015 годы. В рамках этой программы проходил конкурс «Волонтер Академии», в котором могли принять участие не только бойцы отряда волонтеров «Свобода», но и все желающие студенты. Считаю, что конкурс серьезный. Итоги этого года подвели 13 декабря. Конкурсантов оценивали по трем номинациям «Доброволец года», «Добровольческий поступок» и «Организатор волонтерской деятельности».

По итогам конкурса я получила Почётную грамоту ректора. В номинации «Организатор волонтерской деятельности» победили: Паша Лаврентьев (ветфак) как организатор работы с Областным Домом Ветеранов, Оля Питерякова (техфак) и Света Смирнова (ветфак) как организатор работы ветеринарной клиники для кошек на ветеринарном факультете.

В номинации «Добровольческий поступок» выиграли: Настя Андреева (4 курс ветфака, она рисует в Доме инвалидов) и Максим Сидоров (закончил экономический, он обучал бабушке работать на компьютере).

В номинации «Доброволец года» победили Полина Ершова (ветфак) и Серёжа Носков (мехфак) за их деятельность в течение года.

Как тебя изменило волонтерство?

Общественная деятельность для меня – это хорошая школа жизни. Она учит самостоятельности в принятии решений, ответственности за свои поступки. За это время я научилась общаться с людьми разных возрастов и интересов. Среди них инвалиды, пожилые люди, студенты, дети-сироты, администрация нашей академии и руковод-ство наших партнеров, молодежный центр «Содружество». Я познакомилась со многими интереснейшими людьми и получила возможность пообщаться с представителями



городской и областной администрации. Мероприятия разных уровней позволяют познакомиться с известными людьми российского значения, так и зарубежного. Многие дали поездки! Не раз ездила на различные слеты в СПбГАУ (теперь там много друзей), в 2011 году в Волгоград на слет студенческих отрядов вузов Минсельхоза России. В 2012 году я участвовала в проекте «Мобильные бригады». Мы объездили всю область, побывали во многих районах. Знакомства и эмоции полезны, а так же это польза с точки зрения познания родной географии. Это важно – попробовать себя в различных ситуациях, пока ты студент.

Блиц-опрос
Любимая книга - «Полианна» Элеонор Портер.

Любимое время года – Зима. У меня день рождения зимой.

Сон или активный отдых? - Активный отдых! Ролики и велосипед.

Есть ли у тебя образец для подражания? - Нет.

Мотивирующая цитата - «Улыбайся, ведь даже когда тебе грустно, ведь кто-то может влюбиться в твою улыбку».

Приготовила: Анастасия Вагнерите

ДРУГОЙ НОВЫЙ ГОД

Новый год - это время сказки, волшебства и, конечно же, предновогоднего сумасшествия! Люди открывают двери в Новый год с улыбкой. Свет в душе от новогоднего снежка. Хочется, чтоб у каждого сбылось своё заветное желание.

С давних пор накопилось много различных примет, связанных с Новым годом и зимой.

Посмотрим, какие существуют традиции Нового года в России. Традиция отмечать наступление Нового Года 1 января достаточно давняя. В России, в частности, она появилась одновременно с новогодней елкой на рубеже XVI-XVII веков. До этого Новый год начинался с 1 сентября, а еще раньше - до XVI века - с 1 марта.

В России Новый Год давно приобрел характер светского праздника, лишённого каких-либо элементов религиозности, воплотил в себя немало примет и обычаев других народов, в частности, воспринял многие черты восточных календарных обычаев (например, выбор цвета новогодней одежды в зависимости от того, какого цвета оказывается животное, которому посвящен грядущий год, и т.д.). Тем не менее, и русский календарь достаточно богат: в нем немало примет, суеверий, этикетных требований. Во-первых, это застолье, без которого Новый Год совершенно немислим. Необходимо, чтобы угощение было богатым, разнообразным. А вот подавать в Новый Год раков нельзя - иначе весь следующий год вы будете «пятиться назад». Русский Новый Год - праздник семейный. Во-вторых, хорошо известно, что как встретишь Новый Год, так его и проживешь. Вместе с тем, не стоит забывать, что деньги приобретают в Новый Год особое значение. Как и в Рождество, на Новый Год не принято отдавать что-либо из дома, даже в долг, но главное - не следует ничего одолживать самому, весь следующий год вы не вылезете из долгов. Издавна и по сей день на Новый год наряжают ёлку и на стол обязательно подаются мандарины.

Удивительные и необычные традиции празднования Нового года у других народов. Наиболее интересные традиции у узбеков. Новый Год в Узбекистане отмечают два раза в год. Первый раз по европейскому стилю - 1 января, а второй 21 марта. Новый год 1 января в Узбекистане - это больше светский праздник, отмечаемый с советских времён с присутствием всех традиционных атрибутов. Как и во всём мире в Узбекистане есть свой Дед Мороз - его называют Корбобо и своя Снегурочка - её именуют Коркиз. Вместо оленей - Ослик. Правда, редко можно увидеть на улицах Узбекистана Корбобо на ослике.

На главной площади Ташкента, которая называется Мустакиллик, устраивают народные гуляния: розыгрыши, танцы разных народов, продаются маски, ёлочки и подарки.

В Узбекистане принято подавать

бой огромный зал для приема гостей.

В полночь бьют колокола, в бокалах шипит шампанское. Музыка и танцы на площади и роскошный фейерверк продолжают до утра.

У каждого народа свои определённые традиции празднования замечательного праздника-Нового года. Но во всех странах Новый год - это новая жизнь, новые люди, новые успехи!

Приготовила
Вера Виноградова

к новогоднему столу большое количество фруктов. Помимо традиционных национальных блюд непременно должен быть арбуз. Если он спелый и сладкий, то Новый год будет счастливым.

Многие в Узбекистане пока часы отсчитывают наступление нового года, стараются успеть съесть 12 виноградинок. Кто выполняет этот ритуал, верит, что загаданное желание обязательно исполнится.

В день весеннего равноденствия 21 марта в Узбекистане празднуют еще один Новый год, который привязан к естественным природным условиям континента и реальным астрономическим событиям. Праздник знаменует радостное пробуждение природы после зимы, когда земледельцы начинают посевные работы.

В Египте Новый год удивителен, так как там нет зимнего времени года. Погода в Египте на Новый год зимой абсолютно летняя, но это не мешает жителям этой страны проникнуться атмосферой новогоднего праздника.

С начала декабря крупные магазины, торговые центры и гостиницы Каира и других городов украшаются елками, игрушками и сверкающими гирляндами в преддверии европейского Нового года.

На тротуары перед цветочными магазинами выставляются искусственные елки, горшочки и традиционные здесь «Вифлеемские звезды» - пятиконечные крупные цветы алого цвета.

Страна Ирландия интересная и необычная сама по себе. И традиции празднования Нового года отличаются от традиций в других странах.

Новый год в Ирландии празднуют с 31 на 1 января. В этой стране имеются самобытные традиции встречи наступающего года. Так, например, по традиции, в Ирландии вечером, в канун Нового года, распахиваются настежь двери всех домов, и каждый, кто захочет, может войти в любой дом и стать там самым желанным гостем.

Ему отведут почетное место, угостят стаканом хорошего вина, не забыв при этом сказать: «За мир в этом доме и во всем мире!»

Венеция - одна из загадочных и волшебных стран.

Новый год в Венеции похож на карнавал. Те же маски, гондолы. А гвоздем новогодней программы по традиции является - купание в холодной морской воде на пляже острова Лидо, это один из главных венецианских зимних аттракционов.

Сказочные улицы Венеции украшаются миллионами гирлянд, а площадь Сан-Марко представляет со-

«Команда 2018: мы выбираем спорт!»

Что такое команда? Это круг единомышленников, которые, не зная усталости, движутся к заветной цели. Чем знаменателен 2018 год? Чемпионатом Мира по футболу, который пройдет на территории нашей страны. Если в предложениях выделить ключевые слова, то получается Команда 2018. И это не просто бессмысленная аббревиатура, а целый Федеральный проект, который позволяет всем желающим реализовать свой потенциал. Главная особенность «Команды 2018» заключается в том, что у тебя есть возможность выбора, какое спортивное мероприятие будет проходить на территории твоего города, а также что необходимо сделать для проведения Чемпионата мира, который соберёт многомиллионную аудиторию поклонников.

Команда 2018 подразделяется на три на-

Согласитесь, впечатляет! А сколько турниров пройдёт на территории Вологодской области...

В связи с таким количеством спортивных соревнований на территории нашей страны, необходимо привлечь кадровые ресурсы, способные решать любые задачи. Команда 2018, помимо возможности стать профессионалом в сфере спортивной индустрии, также предоставляет доступ к общению с интереснейшими людьми, которые станут неотъемлемой частью твоей жизни. Новые города, новые знания, новые возможности, новый круг друзей - и всё это абсолютно бесплатно, всё зависит от тебя!

Каждый из нас должен стремиться к идеа-



удара судьбы. Всё это является философией спорта и ценой за олимпийские победы. У тебя есть возможность стать частью спортивного механизма, производящего качественный спортивный продукт.

Присоединяйся:
vk.com/komanda_2018_35_region



правления: спортивное волонтерство, спортивный менеджмент и спортивная журналистика.

Спортивное волонтерство - это возможность общаться с лучшими спортсменами мира, быть в самом центре спортивных событий, побывать на лучших спортивных объектах, которых в нашей стране становится всё больше.

Спортивный менеджмент дает возможность реализовать свои организаторские способности, с головой погрузиться в индустрию спорта, а заодно сделать свой город спортивнее.

Если ты не обладаешь навыками организатора, но умеешь складывать слова в предложения, твои речевые обороты вьедаются в память окружающим, а спортивная сфера является приоритетной, тебе стоит попробовать себя в спортивной журналистике.

В июле этого года в нашей стране стартовал марафон крупнейших спортивных соревнований, который начался в Казани с XXVII Всемирной летней Универсиады, а дальше нас ожидают: XXII зимние Олимпийские игры, Этап «Формулы-1», Чемпионат Мира по водным видам спорта, Чемпионат Мира по хоккею, Чемпионат Мира по футболу, XXIX Всемирная Зимняя универсиада...



Впереди не только новогодние каникулы, но и студенческий кошмар – сессия. Времени, как всегда, мало, материала много. Самое главное, не паниковать и составить для себя четкий план подготовки.

Для начала нужно определиться с реальным объемом, и учитывая даты экзаменов, составить график освоения (или в идеале - повтора) информации. Основные правила: распределяйте материал примерно поровну, но на последний день оставьте меньше; выстраивайте расписание, учитывая 3-4 приема пищи; новый и более сложный материал лучше планировать на утро.



Секрет успешной подготовки, как уверяют психологи, кроется в правильной организации самого процесса и методах эффективного запоминания информации. Первое – это не только непосредственно заучивание, но и атмосфера, в которой вы занимаетесь, условия отдыха и даже ваш рацион. Нельзя круглые сутки сидеть в помещении, обязательно нужно гулять хотя бы по полчаса в день, в это время проветривая комнату.

Полноценный сон тоже просто необходим, особенно в такой стрессовой ситуа-

ции, как сессия. Учить ночь напролет могут только гиперактивные люди, и тоже не без последствий. Не забывайте, что у любого организма есть лимит сил, и если вы его выберете бессонными ночами, то рискуете в буквальном смысле заснуть на экзамене. Ну, или просто напросто, не вспомнить ни

единого слова из того, что так самоотверженно учили. Поэтому лучше всего ложиться спать в 22-23 ч, предварительно приняв душ. Считается, что именно в это время и именно во сне лучше усваивается вся полученная за день информация.

Сбалансированное питание – это еще один секрет успешной подготовки. Во время сессии нагрузка увеличивается, и организм нуждается в дополнительной поддержке. В вашем рационе обязательно должны присутствовать фрукты, овощи, орехи, молочные продукты. Лучше всего в это время не перегружать желудок: жареную пищу заменить печеной, а салаты вместо майонеза заправлять оливковым маслом. А вот кофе и подобными ему напитками увлекаться не

стоит. Кратковременный бодрящий эффект от нескольких чашек в день может обернуться длительным нервным истощением, которое даст о себе знать как раз, когда придет время отправиться на экзамен.

Есть несколько простых приемов, используя которые вы значительно повысите эффективность освоения материала:

1. Не ограничивайтесь простым чтением книг. Конспектируйте, выделяйте главное, тезисы легче запомнить.
2. Пишите шпаргалки. Фиксирование информации на бумаге, использование сокращений и символов способствует лучшему усвоению информации.
3. Пересказывайте то, что прочли.
4. Читайте вслух. А еще лучше – объясняйте материал кому-то другому, так вы сами лучше его поймете.
5. Если вы визуал, старайтесь представить прочитанное. Или составляйте на бумаге схемы, графики, делая информацию наглядной.

6. Отвлекайтесь от подготовки. Монотонное заучивание притупляет внимание и ухудшает запоминание. Лучший вариант отдыха – смена вида деятельности и обстановки. Можно погулять на свежем воздухе, или элементарно заняться уборкой в квартире.

И самое главное – хорошо выспитесь перед экзаменом. Если вы будете зевать перед преподавателем, это вряд ли увеличит шанс получить хорошую отметку.

По материалам сайта 55study



Подспрашивано

- Мешок конфет!

Саша Двойнишникова, факультет ветеринарной медицины и биотехнологий:

- Самым оригинальным и запоминающимся подарком стал билет на ледовое шоу в Москве, это была постановка «Щелкунчик» Сказочные впечатления!

Наташа Черкасова, экономический факультет:

- Для меня необычным был подарок в детстве от Деда Мороза (в то время): раскраска и белый маркер, после которого, когда раскрасишь, картинка цветная становится!

Вика Ляпина, экономический факультет:

- Большой шоколадный медведь! Подарок может стать самым оригинальным вне зависимости от его размера или цены. Главное, чтобы от всего сердца!

Наташа Бреховских, экономический факультет:

- Самый оригинальный подарок - это золотой браслет, который я нашла в бокале с шампанским. Эмоций было очень много, запомнилось на всю жизнь!

Кира Карачёва, факультет агрономии и лесного хозяйства:

- В 2011 году на Новый год мне подарили 11 киндер-сюрпризов, это было так мило, неожиданно и незабываемо!!!

Евгений Минюхин, инженерный факультет:

- Давно никому не делал подарков, за что наверно и сам не получал... А, нет, мама подарила шарф шерстяной, который сама связала, он был в форме дракона!

Маша Костюк, экономический факультет:

НОВОГОДНИЙ НЕЖДАН

Новый Год – время сюрпризов. Получив один раз большущие варежки в виде чёрно-белых кошачьих лапок, я задумалась, что же неожиданное и оригинальное дарил (или получали) собратья по новогоднему подарочному сумасшествию?

Оля Соболева, факультет ветеринарной медицины и биотехнологий:

- Килограмм мандарин мне подарили, а я...тепло и доброту вокруг себя распространяла))) Для меня был шикарный подарок, потому что у меня аллергия на цитрусовые! А тут такой подарили, и мне одной... На самом деле было много подарков, но этот я помню самого детства.

Маша Сенчукова, экономический факультет: - 200 рэ на телефон и комплект нижне-

Временной lapse

Все когда-нибудь видели в интернете ролики с быстро движущимися облаками, людьми или транспортом. Многие даже и не задумываются, что такая анимация составлена несколькими десятками, а то и тысячами фотографий.

Такой способ получения анимации с помощью фотографий называется "time-lapse".

Что же такое за слово странное, иностранное, и как заставить фотографии ожить?

Ну все по порядку. Впервые такую технику стали применять в науке, чтобы показать долготечущие процессы в ускоренном формате. Многие скажут: зачем фотографировать, когда можно поставить видеокамеру и после ускорить.

А вот подумайте, сколько места такое видео будет занимать на компьютере? От десятка Гигабайт до сотни! Немногие на такое пойдут, да и не любая видеокарта справится с таким «весом».

Сейчас в каждом фотоаппарате есть функция интервальной съемки.

И всё-таки, как же сделать этот самый "time-lapse"?

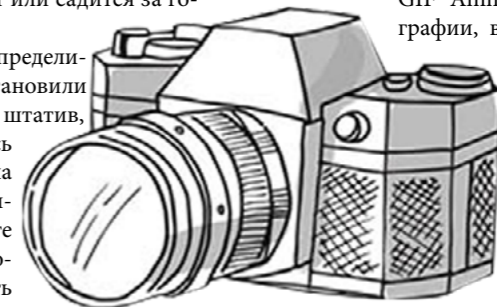
Для начала придётся сходить в магазин за штативом, потому что фотографировать с рук будет долго и утомительно. Ну, а если совсем не хочется куда-то собираться и ехать

на любимом 37 автобусе, то лучше найти любую устойчивую и неподвижную поверхность. В данном случае плечо друга не подойдет, поскольку ему это скоро наскучит.

И вот, когда мы подготовились к съемке, самое время определиться, что же мы хотим показать своим друзьям. Скажем, снять седеда ворочающегося во сне, и после посмотреть это с ним. Можно поставить у окна фотоаппарат и снять, как студенты идут на занятия, как встает или садится за горизонт солнце.

Наконец, мы определились с темой, установили фотоаппарат на штатив, кажется, осталось только нажать на пуск и можно выставлять в контакте новое видео, которое будет собирать хвалебные комментарии.

Но нет, пришло время заниматься математикой! Определяемся со временем нашего ролика, от этого зависит количество сделанных нами снимков. 1 секунда видео – 24 кадра, то есть 1 минута – 60 секунд помноженные на 24 кадра. Итого, 1440 кадров, впечатляет. После думаем, какой интервал будет между снимками, от этого зависит эффектность нашего видео. Например, если



мы решили снять, как плывут по небу облака и сделали короткий интервал (от 1 до 10 секунд), то получим невеселье что, а увеличим до 10 секунд и более, облака сами заиграют на вашем видео и останется собирать лайки друзей.

И у нас остался последний шаг до того, как увидеть наше творение. Мы получили серию фотографий, которую необходимо собрать в видеоролик. Для этого понадобится любой видеоредактор, ну или программа "Microsoft GIF Animator". Вставляем фотографии, выбираем нужный формат видео и сохраняем.

Проходит несколько часов после того как вы опубликовали свою работу, а вас уже спрашивают: "Когда будет следующий ролик?"

Ну и в конце хотелось предложить посмотреть лучшие, на мой взгляд видео в технике "time-lapse". Один из последних - это ролик под названием «Город», про наш любимый город Вологда. Ну и фильм, которым до сих пор восторгаюсь – "Time Scapes".

Time-lapse не просто техника – это искусство. Желаю всем творческих успехов и стремления к прекрасному!

Приготовил: Андрей Малиновский

Долгожданное

«Группе <NOIZE MC> - 10 лет!»

«Можно без единой доли сомнения сказать, что этого события ждала вся Вологодская область. Продажу билетов начали уже в начале семестра, и я незамедлительно приобрел билет. Мой интерес был подкреплен также тем, что на концертах подобного масштаба я не бывал. А так как это мой любимый рэп - исполнитель, я решил воспользоваться ранее упущенной возможностью.

Ожидание проходило вполне себе спокойно и обнадеживающе до тех пор, пока заяв-



ленную дату 1 ноября не перенесли на 21. Моему годовозанию не было предела, однако после разговора непосредственно с организаторами я пришел к выводу, что так даже лучше. По неофициальной версии, на стадии переговоров речь зашла о качестве звука, несоизмеримой с площадью помещения. В итоге от Двор-

ца Спорта на Конева решили отказаться в пользу более качественного звучания в Русском доме.

В день концерта я пришел вовремя к 18.00, но слишком наивно было полагать, что концерт начнется вовремя. Среди толпы у входа сразу оказались различимы бывалые фанаты, стоявшие совершенно спокойно, и просто любители, которых одолевала некая нервозность. В конечном итоге концерт начался в 20.00 (как поется в одной знаменитой песне Нойза «На два часа задержав концерта начало, я вышел, вышло показав козу зрительному залу»). Томительное ожидание было полностью оправдано: Иван выскочил на сцену внезапно и буквально сразу зажег толпу. Был один нюанс: на концерте произошла презентация нового альбома, и боль-

шинство из пришедших слов песен не знали, либо, подобно мне, не успели выучить. Так что в начале зал весьма вяло подпевал незнакомым песням. Ситуация кардинально изменилась, когда Нойз исполнил несколько песен и старых альбомов. Помещение Русского дома буквально ходило ходуном: кучка слэмеров около сцены организовали свой убийный «круг», что несколько смутило рядом стоящих. Я же, не боясь возможных травм, ринулся туда и наматал несколько кружочков, по традиции расталкивая в толпу прочих участников. Фанаты все как один старались перепеть Ивана, что сильно заражало остальных. В целом атмосфера была разнообразной: безбашенная и весело безумная при таких композициях, как «Устрой дестрой», «Я глуп», «Танцы», Капитан Америка» и др., и спокойная, почти умиротворенная при песнях «Мое море», «Выдыхай», «Ругань из-за стены», «На Марсе классно».

В конце Noize MC не вышли исполнить на бис, однако Иван не мог обидеть фанатов и через 15 минут после окончания вышел раздавать автографы, чем очень порадовал таивших надежду ребят. Также он был не против сделать пару фотографий.

Концерт оставил неизгладимое впечатление в моей памяти. Будем ждать повторного появления Ивана и его команды в Вологде в ближайшие годы!»

Автор: Никита Шкаричев, внешний обозреватель

«Новогоднее раздолье»

Фактически половина января – законные новогодние каникулы! Эту массу свободного времени можно и нужно заполнить чем-то полезным! А учитывая то, что Вологда – столица Нового Года, вариантов – масса.

Наименование	Дата	Место
Интерактивное новогоднее шоу для всей семьи в научном стиле «Ёлка вверх ногами»	2 января 10.00 – 18.00	Музей Эйнштейна (ул. Ленинградская,79)
Конкурсно-развлекательная программа «Русская глубинка»	2 января по предварительным заявкам	Вологодская слобода (вблизи моста 800-летия)
Ледовое шоу на стадионе Локомотив	3 января 12.00	стадион Локомотив (ул. Преминина)
Шоу «Новогодний переполох» в музее «Семёново»	3 января 12.00-15.00	Архитектурно-этнографический музей Вологодской области
Экстрим фестиваль – шоу на снегоходах на реке Вологде	4 января	Набережная реки Вологды у Соборной горки
Праздничные гуляния «В гостях у сказки»	5 января	Набережная реки Вологды; Кремлевский сад
Новогодние приключения в Центре активного отдыха и туризма У.Е.С.	5 января 11.00-17.00	пос. Стризнево (Ленинградской шоссе 34 км.)
Праздничная программа «Званый вечер в Кремле»	5 января 15.00	Вологодский кремль (ул. С. Орлова, 15)
Закрытие новогодних спортивных соревнований «Физкульт-ура! Новый год!»	6 января 12.00	Спортивные площадки города
Рождественские гулянья	7 января 12.00-15.00	Площадь Революции
Рождественская ярмарка	С 28 декабря по 8 января 10.00	пл Революции, Кремлевская площадь
Работа аттракционов на набережной реки Вологды (горки, катание на лыжах)	Весь период	Набережная реки Вологды
Фестиваль сказок и сказочных персонажей	Весь период	МАУК «Парк культуры и отдыха «Ветеранов труда»

Дополнительную информацию можно узнать в Центре туристической информации «Резной Палисад»: +7 (8172) 70-35-25, +7 921-716-35-25. г. Вологда, ул. Чехова, 12

Шеф-повар - Анастасия Вагнерите
Официанты: Анна Хоробрая, Андрей Малиовский, Светлана Смирнова, Александр Карнаускас, Евгений Южаков, Вера Виноградова, Лаля Воложина, Никита Шкаринчев,

Наталья Ногинова
Дизайн и вёрстка - Александр Карнаускас
Редактор - Анастасия Вагнерите
Телефон редактора - 8 951 740 95 97
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