



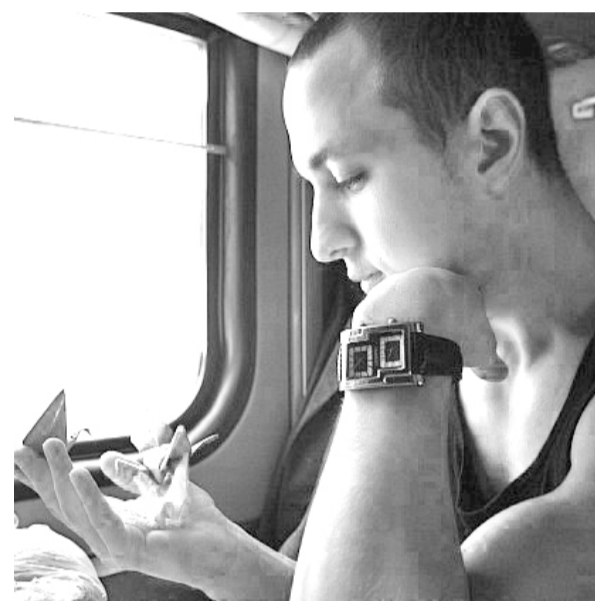
# ФЕНОМЕН

№ 10 16.05.12

*Это естественно!*



## Слово редактора



Овсянкин Роман

Здравствуй, многоуважаемый читатель! Скоро лето, а по термометру – уже лето, впереди сессия и ... долгожданный отдых. За этот учебный год многие порядком подустали, и так хочется отдохнуть, и именно за летние дни мы набираемся сил для следующих побед и открытий.

Каким бы не был этот учебный год для вас, хочется верить, что все-таки то время которое вы просидели на лекциях – не пропало напрасно. Кто-то завел новые знакомства в университетской среде, кто-то выступил на научной конференции, кто-то смог реализовать себя в творческих мероприятиях и волонтерских акциях и проектах... кто-то, наконец-таки, усердно подбирается к написанию последней странички своего диплома, и готовится к ГОСам! Конец весны – напряженное время в университете, когда взмыленные студенты снуют с зачетками по коридорам и аудиториям храма науки.

Надеюсь, уважаемые первокурсники нашего факультета, что вы вполне комфортно себя чувствуете после почти года обучения, но держитесь...ведь впереди летняя полевая практика, и только сильнейшие из сильнейших смогут пройти через нее, дабы написать заветный отчет.

А вообще, хотелось бы пожелать всем удачной сдачи сессии и отличного отдыха летом! Ни пуха, ни пера!

# ЗНАКОМСТВО С АКТИВИСТАМИ



Какие они, эти активисты? Чтобы ответить на этот вопрос, редакция нашей газеты взяла интервью у одной из НИХ.

Итак, мы задали семь коварных вопросов Яковлевой Ксении. Она студентка факультета естественных наук, она же председатель культмассовой комиссии на факультете, она же активный волонтер и, наконец, она же невероятно веселый и позитивный человек! Любопытно? Тогда поехали.

## 1) Что для тебя быть активистом?

Активист – это человек,

активно принимающий участие в чем-либо иногда лидер в какой-то деятельности. Это такой идейный вдохновитель, который рвется вперед к баррикадам. Собственно говоря, я именно такая, у меня внутри моторчик, который постоянно работает и не может остановиться.

## 2) Что вдохновляет тебя в жизни?

Меня в этой жизни вдохновляет абсолютно всё, и не важно, будет ли это солнце, или человек, проходящий мимо, или фраза преподавате-

ля, сказанная им на паре. Но больше всего я получаю вдохновения и заряда энергии от своих родных и друзей, потому что они два главных составляющих счастья для меня. От общения с ними я получаю кучу эмоций, которые в дальнейшем я использую при выполнении мною творческой работы.

## 3) Посоветуй, какую-нибудь хорошую книгу.

Я не давно прочитала книгу «Сто лет одиночества», впечатлений осталось много. Книга - произведение искусства, с помощью которого писатель позволяет по-другому взглянуть на мир, человеческую жизнь и стремления. Она шедеврально тем, что в ней ничего ни убавить, ни прибавить. Как-то нелепо было бы о ней говорить «затянуто», или «не раскрыто», или «сюжет провисает». Я советую всем её прочитать, в особенности любителям сюрреализма. Но предупреждаю, не все смогут её сразу понять.

## 4) Какие планы на лето?

Вы удивитесь, но я не люблю лето, поэтому планов на него особо не строю. Ну, в июне я точно буду занята экзаменами. А в июле и августе, скорее всего, буду работать, но это пока точно не известно. В любом случае, как и что бы не случилось, сидеть на месте я не буду.

## 5) Расскажи о своем самом ярком моменте в жизни.

На данном этапе жизни, самым ярким моментом в жизни является первая минута знакомства с мотоциклами. Я не стандартный человек, именно поэтому эти «железные кони» всегда манили меня. Я ни когда не забуду, свою первую поездку на мотоцикле, в тот момент во мне кипело столько чувств и эмоций, что просто не передать

словами. Знали бы вы, с каким интересом я смотрела, как парни разбирают и ремонтируют их. Я сама, кстати, умею менять свечи в мотоцикле!

## 6) Есть ли у тебя хобби?

Моё хобби это моя маленькая должность. Я председатель культмассовой комиссии на своём факультете. Организация и реализация мероприятий – это то, что я люблю делать с детства, и у меня это получается хорошо (это не хвастовство, так говорят люди). А не так давно я открыла для

себя скалодром и вот теперь посещаю его каждый месяц.

## 7) Каким видишь факультет через 10 лет после твоей учебы?

Я вижу его успешным, крепко стоящим на «ногах». Сейчас мы самый молодой факультет, в этом году нам исполняется два года. Но мы очень быстро «взрослеем», у нас на факультете работают прекрасные преподаватели, работники кафедр и деканата, поэтому я не переживаю за свой факультет в будущем.



Текст: Роман Овсянкин

С 16 по 19 апреля в подмосковном Голицыно состоялся Всероссийский экологический форум, организатором которого выступили Всероссийский экологический конгресс, а также экологическая общественная организация «Местные».

В течении трех дней экологи с разных концов России обсуждали идею становления общественной экологической экспертизы, делились опытом реальных экологических побед. География форума была весьма обширна: **Сахалин, Владивосток, Якутия, Калининград, Иркутск, Красноярск, Челябинск, Волгоград** – и того свыше 50 участников с различных регионов.

Несмотря на рабочую обстановку во время проведения форума, в течении всех этих трех дней на нем царила дружественная атмосфера, что явилось прямым доказательством профессиональной солидарности молодых экологов.

В рамках форума участники обсудили федеральные и региональные экологические проблемы (в том числе, вопросы строительства «Большой Москвы»), предложили уникальные проекты по минимизации вырубки лесных массивов, а также применению компенсационных посадок леса и разрабатываются гражданские кампании по борьбе с нелегальными мусорными полигонами и свалками.

На форуме **принято решение о создании экологической гражданской коалиции «ЭкоАтака».**

Эта коалиция станет ответом «псевдоэкологам», которые, в силу своей ангажированности и некомпетентности, видят каждодневную борьбу за чистоту окружающей среды исключительно полем для политических провокаций. «ЭкоАтака» формируется не из сетевых хамов и уличных хулиганов, а из специалистов и сообществ, уже обладающих опытом, знаниями и технологиями, гораздо более эффективными, чем классические методы политической борьбы. Технологии и подходы, обсуждаемые

# ВНИМАНИЕ! ЭКОФОРУМ



на форуме, предполагают диалог между властью, гражданским обществом и бизнесом – и находятся в правовом поле.

Многие проекты, представленные участниками форума просто поражали воображение, проект эколога из Новосибирска под названием «Экологическая карта», был одним из лучших представленных проектов. Суть его заключалась в **СОЗДАНИИ ИНТЕРАКТИВНОЙ КАРТЫ ГОРОДА, НА КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ СМОГ БЫ ДОБАВЛЯТЬ ФОТОГРАФИИ И ПОМЕЧАТЬ МЕСТА СВАЛОК**, не санкционированных сбросов в водные объекты, многие другие нарушения природоохранного законодательства и общих правил благоустройства.

Представитель Нижнего Новгорода делилась с участниками форума опытом собственной экологической победы, которая заключалась в спасении небольшого парка отдыха на окраине города.

Одним из интереснейших проектов стал проект «Экологическая экспедиция» - проект разработан организацией «Местные». Суть его заключается в том, что группа экологов выезжает в любую проблематичную местность, в которой наблюдается превышение нормативов воздействия на окружающую среду, со стороны предприятия и проводит собственную экологическую экспертизу, при этом важной составляющей данного мероприятия является

**СОЗДАНИЕ ВИДЕО-РАССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРЕДПРИЯТИЮ, КОТОРОЕ ВЫКЛАДЫВАЕТСЯ В СЕТЬ**, тем самым подрывая репутацию завода-загрязнителя, снижая конкурентоспособность его продукции.

Три дня форума пролетели стремительно быстро, кто-то улетал на самолете, кто-то на поезде, увозя бесценный груз нового опыта и знаний, и вдохновении на борьбу для дальнейших экологических побед!

Imis laei simument.

25-26 апреля 2012 г. в ВолГУ прошла Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы географии, экологии и природопользования».

Конференция международного уровня подобной тематики проводится в ВолГУ впервые. Она продолжает традицию ежегодных региональных Круглых столов, организуемых кафедрой экологии и природопользования с 2002 г.

Данное мероприятие проводилось с целью обмена научной информацией, практи-

но географии и методики преподавания географии ВГСПУ, председатель ВО РГО) о месте России в современном международном туризме.

В рамках секционных заседаний обсуждался широкий спектр вопросов в сфере экологии, географии и природопользования.

На секции «Геоинформационные технологии и дистанционное зондирование в эколого-географических исследованиях» обсуждались вопросы геоинформационной оценки состояния ландшафтов, применение ГИС-технологий в созда-

тельным транспортом, гидродинамические факторы и экологические параметры функционирования водохранилищ.

В рамках секции «Экологический туризм и рекреационное природопользование» особое внимание уделялось обсуждению состояния и перспектив развития экологического туризма в различных регионах России (Самара, Калмыкия, Волгоград), экономической оценке природно-рекреационного потенциала и востребованности рекреационных ресурсов.

На секции «Социально-экономические и экономико-

аспектам, подходам и методам поддержания устойчивости природных и природно-антропогенных систем. Особое внимание уделялось приемам агролесомелиорации для восстановления деградированных агро- и урболандшафтов.

Заседание секции «Биоэкология и прикладная экология» было посвящено проблемам антропогенной трансформации экосистем, характеристике биоты водоемов и почв, биоиндикации, воспроизводству биоресурсов, вопросам переработки и утилизации отходов с применением биотехнологий.

погенные изменения компонентов геосистем» рассматривался широкий спектр вопросов, связанных с рекультивацией техногенных экотопов, биоиндикацией для оценки состояния экосистем с различной антропогенной нагрузкой, влияние пирогенного фактора на природные геосистемы, экологическое состояние водных экосистем, горнодобывающих районов и урбосистем.

Секция «Экономика природопользования и экологический менеджмент» была посвящена особенностям управления биологическими ресурсами, оценке ущерба, подходам

# О ПРОБЛЕМАХ НЕ МОЛЧАТ!

чески значимого обсуждения актуальных проблем с учетом специфики региональных исследований. На приглашение поучаствовать конференции откликнулись коллеги из Украины, Беларуси, Казахстана и многих городов России (Москва, Санкт-Петербург, Пермь, Чита, Хабаровск, Магадан, Уссурйск, Элиста, Астрахань, Самара, Уфа и др.).

На пленарном заседании были представлены доклады Кириллова С.Н. (д.э.н., проф., кафедра рационального природопользования МГУ), посвященный современным методам оценки эколого-экономической устойчивости региональных систем; Плякина А.В. (д.э.н., доцент, зав. кафедрой природопользования, геоинформационных систем и наноэкономических технологий ВГИ (филиал) ВолГУ) по интерпретации дистанционных данных для решения задач устойчивого развития на муниципальном уровне; Лобойко В.Ф. (д.т.н., проф., зав. кафедрой комплексного использования водных ресурсов и экологии ВолГАУ) по проблеме обводнения Волго-Ахтубинской поймы; Деточенко Л.В. (к.г.н., доцент кафедры экономической и социаль-

ной электронных карт и атласов и геоинформационного моделирования природных и техногенных процессов.

На заседании секции «Экологический мониторинг, проектирование и экспертиза» рассматривались проблемы статистических характеристик загрязнения различных сред, оценка риска для населения от загрязнения атмосферного воздуха автомо-

географические исследования» рассматривались вопросы становления методологии современной географии и перспективы ее развития в настоящий момент и отдельные аспекты развития различных отраслей хозяйства.

Секционное заседание «Глобальные и региональные проблемы природопользования и устойчивого развития» посвящалось различным

На секции «Экологическое и географическое образование» обсуждались вопросы современных проблем и перспектив развития экологического и географического образования, экопросветительская деятельность охраняемых территорий, применения результатов прикладных исследований в учебном процессе.

В рамках секционного заседания «природные и антро-

к моделированию эколого-экономических систем, территориальному экологическому менеджменту и роли аудита как одной из современных технологий управления.

Это мероприятие позволило объединить ученых, преподавателей ВУЗов, представителей предприятий и организаций реального сектора экономики, представителей органов территориального управления и всех лиц, заинтересованных в решении актуальных задач современной науки и общества. Большой интерес к конференции проявили студенты кафедры экологии природопользования, аспиранты и молодые ученые. Это, безусловно, помогло им получить ценный опыт общения в профессиональной сфере, и будет способствовать повышению уровня научно-исследовательской деятельности. Не менее важным результатом общения в рамках конференции стали научные и творческие связи как основа для долговременного и продуктивного сотрудничества.

Оргкомитет конференции выражает благодарность директору Музейного комплекса ВолГУ за организацию экскурсии для участников и гостей конференции.



# РАБОТАЙ, ОТДЫХАЙ, РАБОТАЙ, ОТДЫХАЙ, РАБОТАЙ, ОТДЫХАЙ, РАБОТАЙ, ОТДЫХАЙ...

Скоро лето – веселая пора развлечений – пляжей, дискотек, увлекательных путешествий, поездок на море! Но стоит это совсем недешево, и не все родители готовы оплачивать полноценную программу отдыха своим чадам. Поэтому многие студенты принимают для себя решение подработать летом.

А где же можно заработать в эту жаркую пору года, если пока нет диплома и опыта работы? Правильно, – там, где это все не так важно, где больше ценятся ваши личностные качества и желание трудиться. Здесь от ваших стараний и будет зависеть заработная плата.

Летом работа найдется всякая. Например, в это время стремительно возрастает спрос на продавцов, кассиров и официантов. Многие кафе и рестораны открывают летние площадки, выставляют лотки с мороженым и холодными напитками на улице, – вот туда и требуется дополнительный рабочий персонал. Вы работаете на воздухе, а не сидите дома перед компьютером, общаетесь с посетителями (правда, у них не всегда хорошее настроение).

К тому же, можно найти работу с гибким графиком и отдыхать во время отсутствия клиентов. Но есть и менее приятные стороны: если вы работаете без трудового договора или контракта, рискуете остаться без зарплаты, к тому же, в случае любой недочасти высчитывать будут из вашего личного кармана.

Многие фирмы-производители предпочитают “живую” рекламу своих товаров. Для этого им требуются промоутеры. Этим могут заниматься как девушки, так и парни. С улыбкой и приятным тоном вам нужно рассказать о новом напитке, новом мобильном телефоне или об условиях какой-либо акции. Если вам

кажется, что такая работа не связана с вашей специальностью, то вы ошибаетесь. Это прекрасная возможность проверить свои знания и обнаружить новые таланты, увидеть, какой тип работы вам больше подходит (общение с клиентами или работа с документами).

Оплата за такую работу идет почасовая, но получить свои деньги можно и сразу после акции, и через неделю, и через месяц. Здесь будьте осторожны, чтобы ваша работа не пропала даром. Поэтому устраивайтесь лучше по совету друзей или знакомых в проверенное место. Промоутер не имеет права ответить на заданный вопрос фразой “Я не знаю”.

Поэтому всю информацию, которую вы будете проносить, нужно хорошо изучить и выяснить для себя непонятные моменты. Но если уже и получилось так, что вы что-то не уточнили, проявите фантазию и обязательно ответьте на вопрос. Трудные ситуации создают не только покупатели или клиенты. Иногда причиной нервотрепки являются работники супермаркетов и торговых центров, где проходит рекламная акция. Так что придется найти общий язык со всеми.

Промоутеру положено в день раздать определенное количество листовок, работа оплачивается по часам. Сложность этой работы только в том, что нужно весь день простоять на солнцепеке. Но в этом есть и свои плюсы – хороший загар и небольшое похудение. Но промоутеры требуются не только для работы на улице, но и для работы в супермаркетах и гипермаркетах. Там промоутеры рекламируют различные новинки в товарном ассортименте.

Подобрать работу любому желающему помо-

жет кадровое агентство.

По городу их очень много. Квалифицированные специалисты подберут подходящую работу в срок. Нужно просто зарегистрироваться в агентстве, оставить свое резюме, подробную информацию о себе и контактные телефоны. Потом с агентства студента направят на более подходящую ему работу. Поиск работы через кадровое агентство еще и безопасно. Работать летом можно кем угодно. Например, резко возрастает потребность в продавцах в продуктовые магазины, магазины одежды, в отдельные бутики, на базар и так далее. Диплом на такой работе не потребуют, главное только честность и трудолюбие. Требуется очень много официантов и барменов.

После маленькой стажировки прямо на месте работы

можно будет без труда приступить к исполнению своих обязанностей. Лето, как известно горячая пора отдыха в лагере для детей. Такая работа очень выгодна и полезна (но только для тех, кто любит детей и хорошо с ними контактирует). Работая вожатым, можно заработать неплохие деньги и бесплатно побывать в лагере.

Лето – сезон строек. На стройке можно найти работу и парням и девушкам. Парни обычно помогают профессиональным строителям в несложной работе, а девушки красят, белят стены, или выполняют другую женскую работу. Работать на стройке, безусловно, очень тяжело, но если нигде в другом месте работы не найдется, то стройка как беспроигрышный запасной вариант.

Очень интересное занятие – проводить экскурсии для

приезжих. На сегодняшний день многие иностранцы, которых заморской экзотикой в виде античных руин Греции и Рима, исламских мечетей уже не удивились, хотят посмотреть достопримечательности постсоветского пространства. Ими богаты не только Санкт-Петербург или Москва, каждый, даже самый маленький населенный пункт имеет свою многовековую историю, достойную внимания.

А сопровождать зарубежных гостей по разным городам нашей страны можете именно вы – в качестве гида. Для этого вам нужно хорошо знать историю, географию и английский язык. Если вы по образованию историк, культуролог или этнограф, то эта работа – для вас. Было бы желание. Так что попробуйте себя и свои силы!



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПОХОДЕ???

Жизнь среднестатистического человека довольно однообразна - работа, дом, телевизор. Последнее время на правительственном уровне как-то не пропагандируется и не продвигается в жизнь активный и здоровый образ жизни. Наверное, пока есть у нашего правительства и более важ-

практически в каждом городе.

В этом клубе уже и маршруты подобраны, чтобы было интересно и опытные инструкторы имеются. Но при этом новичкам бывает все же довольно трудно. На первых порах, хотя многие трудности связаны скорее со стеснением и неопыт-

Вообще сложно представить, что любитель выпить захочет пойти в трудный поход. Максимум в ближайший парк на лавочку. И тем не менее нужно четко понимать, почему выпивка в походе недопустима. Во-первых, под шафе идти труднее. Быстро начинает клонить в сон и возни-

нужно забирать с собой. При этом у настоящих туристов существует негласное правило: убирать и уносить нужно не только свой, но и чужой мусор. Особо нужно выделить курящих. Курение в летнем лесу дело опасное. Можно устроить пожар. Поэтому в первый же день похода необ-

не менее половины группы. И такие остановки по просьбе туристов предусмотрены в маршрутах для новичков.

## Поспешай медленно

В городе мы все привыкли куда-то спешить. Бежим на работу, догоняем автобус. Это все становится привычкой горожанина. В походе же наоборот, нужно ходить медленно. Так чтобы ни пульс, ни дыхание не учащались. В этом случае за час можно пройти больше, чем пытаясь бегом преодолеть маршрут.

Если же кто-то из группы оказывается явно сильнее и выносливее остальных, то его скорость опытный инструктор легко уравнивает со скоростью остальных участников похода. Делается это за счет того, что часть груза с плеч слабейших участников похода перекладывается на плечи «атлета» :)

В походе первым всегда должен идти инструктор. Нельзя пытаться обогнать его. Замыкает группу всегда наиболее опытный и сильный участник. Его задача сообщать руководителю туристической группы о состоянии всех туристов. Предупреждать о том, что кто-то отстает и требуется привал или, что нужно снизить скорость передвижения.

## Думай не только о себе

Поход это коллективное мероприятие, поэтому успешный его исход зависит от слаженности всех участников группы. Тому, кто любит себя больше всего остального нечего делать в походе, если только не нужно его перевоспитать :). Для всех остальных действует правило, следи за теми, кто рядом с тобой. Следи в смысле подмечай, не нужна ли им твоя помощь.

Поход сплачивает людей, делает их здоровее и учит действовать в команде и вместе идти к одной общей цели. Кстати, именно поэтому продвинутые руководители компаний все чаще выбирают «поход» в качестве мероприятия, направленного на формирование командного духа среди своих служащих.

Текст: [www.bazaotdyha.ru](http://www.bazaotdyha.ru)



ные задачи. Поэтому о своем здоровье нужно позаботиться каждому самостоятельно.

Рекорды бить никто не ставляет, но хорошая прогулка на выходных явно не помешает. Гулять так гулять. И лучшей прогулкой является поход. Куда-нибудь на природу, где чистый воздух, где нет городского шума и суеты. В лес, в горы, на реку. Куда душе будет угодно.

Главное найти попутчиков, чтобы было не скучно, и которые могли бы подстраховать в нестандартной ситуации и вперед за здоровьем. Кстати, попутчиков найти не так уж и сложно в наше время. Среди знакомых, друзей и соседей довольно редко такие находятся, а вот в клубах по интересам их довольно много. Благо, что туристический клуб есть

ностью. В этой статье и хотелось бы дать несколько советов начинающим туристам.

## Держаться вместе с группой

По статистике одной из самых главных причин, по которой происходят несчастные случаи различной степени тяжести в походе - разделение группы. Поэтому на время похода нужно забыть о том, каким крутым и властным начальником Вы являетесь, о своих подвигах в городских джунглях тоже лучше не вспоминать. Поход это не простая прогулка. Любое необоснованное проявление индивидуализма и излишней бравады в 90% случаев приводит к нежелательным последствиям.

## Соблюдай сухой закон

кает желание прилечь и отдохнуть. Поход превращается в пикник и не приносит должной пользы и оздоравливающего эффекта. Во-вторых, это элементарная безопасность. Теряется контроль над телом и можно получить травму. И в-третьих, что даже важнее всего остального - происходит разделение группы на пьющих и трезвенников, а это уже может привести к более серьезным последствиям.

## Соблюдай чистоту

Мусорить плохо вообще, где бы то ни было. А засорять очаги сохранившейся природы кощунство вдвойне. Поэтому все, что в поход из дома взято, все это в дом и должно вернуться. Все фантики, обертки, тюбики и прочие отходы

хотимо сделать себе пепельницу, к примеру из консервной банки, и не расставаться с ней вплоть до окончания похода.

## Устал?

### Так и скажи!

В группе собираются люди с различным уровнем физической подготовки. Одни устают быстрее, другие чуть позже. В силу своего характера при этом одни начинают изводить руководителя группы глупыми вопросами о том, что будет на обед и как скоро это случится. Другие начинают геройствовать и, стиснув зубы, преодолевать маршрут на последнем издыхании, что может привести к полной потере сил. А выход здесь очень простой. Нужно вовремя сказать, что Вам требуется отдых. Будьте уверены, что Вас поддержит

# НАЧНУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Когда мы говорим о саморазвитии, мы имеем в виду не только умственное и духовное саморазвитие, но и физическое.

Как часто вы бросали занятия спортом? Если часто, то вам необходимо выработать в себе привычку заниматься спортом. Это не так сложно как кажется.

Главные причины неудач:

Почему же многие люди не могут выработать привычку заниматься спортом? Причин много, но самые главные, на мой взгляд, это:

Слишком сложно. Люди начинают заниматься с большим энтузиазмом и ставят большие цели. «Я буду каждый день заниматься в спортзале по часу!» или «Я буду бегать по 30 минут каждый день!» Проблема в том, что задача слишком сложна, чтобы выполнять её каждый день. Вы можете продолжать заниматься несколько дней, но скоро ваша энергия пропадет, и занятия станут обузой для вас.

Слишком много целей. Часто мы намереваемся сделать больше, чем способны. Мы планируем бегать, ходить в спорт зал, питаться здоровой пищей, не есть сладкого. Множество целей поме-

шает вам выработать привычку заниматься спортом. Вы не сможете успеть сделать все.

Недостаточно мотивации. Это не недостаток дисциплины, это недостаток мотивации. Запись ваших занятий и успехов это очень хорошая мотивация.

## 4 простых шага:

Как решить эти проблемы? Все просто. Вот 4 простых шага, чтобы выработать привычку заниматься спортом. Эти шаги помогут вам выработать и любую другую привычку.

**1.** Выберите одну простую, определённую и измеряемую цель. Запишите свою цель. Если вы не записали цель, значит она вам не важна.

Простая цель. Установите простую цель. Цель должна быть очень простая. Например, 5 минут упражнений в день. С этим вы справитесь. Через месяц занятий, увеличьте время до 10 минут. Это несложно сделать и у вас появится привычка.

Определённая цель. Установите определённую цель. Не говорите «нужно позаниматься» или «пойти на пробежку».

Выберете определённую цель, время и виды упражнений.

Измеряйте цель. Вы должны точно знать, сколько вы занимаетесь. Например: бегаете 10 минут, отжимаетесь 30 раз.

Одна цель. Придерживайтесь одной цели как минимум месяц. Не устанавливайте новых целей в этот период, иначе вы все испортите.

**2.** Записывайте занятия каждый день. Заведите дневник, где каждый день записывайте ваш прогресс, ваши успехи. Не усложняйте свои записи, записывайте результаты сразу после занятий.

**3.** Расскажите другим. Расскажите о своих занятиях своим друзьям, коллегам, семье. Рассказывайте о своих занятиях, рассказывайте о своих целях. Это будет хорошей мотивацией.

**4.** Добавьте мотивацию. Придумайте, как вы можете себя мотивировать. Награждайте себя, если вы не пропускаете занятия или если ваши успехи высоки. Мотивируйте себя и ваш прогресс ускорится.

Удачных занятий! Саморазвитие путь к успеху!

Текст: [www.psyllive.ru](http://www.psyllive.ru)

Творческая энергия художника нуждается в своем топливе, и рецепт этой смеси у каждого свой. Возьмите воображения и созерцательности, густо перемешайте их с порцией осмысленности, добавьте достаточно веры в себя, по вкусу – энтузиазма и оптимизма, приправьте хлебом насущным и теплым углом, украсьте любовью и вниманием близких... Да, мало ли еще что может оказаться важным именно для тебя? Порой, и сам не знаешь. Поэтому, когда приходит упадок творческих сил, подчас невозможно точно определить, чего же не хватило, почему дальше не творится, как вернуть вдохновение?

Так что не будем раздавать бесполезных советов задавшимся подобным вопросом художникам. А лучше попробуем сосредоточиться на том, что делать, если творческого топлива нет и не предвидится, а жить (и творить) дальше как-то надо. И ведь не «как-то», не абы как, а создавать действительно новое, несмотря на сложные обстоятельства.

Поступить тут можно по-разному. Один из способов – черпать силы в уже созданном, взглянув на свои труды иными глазами. Например, с юмором. Но не взглядом циника, разочаровавшегося в жизни. А взглядом мужа, ироничным, опытным, сметливым. Кто знает, быть может, то, к чему еще недавно ты относился с чрезмерным трепетом, заслуживает освобождения от хмурых пут твоей серьезности? Другой на этом месте способен перечеркнуть (но не уничтожить!) все достигнутое и начать творческую жизнь сначала, с чистого листа – вполне возможно, новым человеком. А еще бывают персонажи, старающиеся перевернуть атрибуты своей реальности, наугад меняя в своей жизни все подряд, в поисках нового рецепта той самой творческой смеси, о которой говорилось вначале.

Объединяет всех этих людей осознание того простого факта, что в момент творче-

ского кризиса человек оказывается на развилке, перед выбором, по сути, одного из двух путей. Либо ты принимаешь синусоиду жизни как непреложный закон развития, и в стремлении к очередной волне используешь спад как возможность освободиться от шлака и перестроить себя, либо... Падаешь вниз, иногда – безвозвратно. Таким падением может оказаться отказ от творчества. Случается, что обычное решение «переждать» и окунуться в суету жизни приводит к творческой деградации.

Так стоит ли ставить на себе крест, если кончилось творческое топливо? Не лучше ли оглядеться вокруг – возможно, рядом валяется кем-то брошенный велосипед, на котором еще вполне можно покрутить педали. Значит, достаточно просто пересесть и двигаться дальше.

Проиллюстрируем эту мысль наглядным пособием. Вот художественное изображение, натолкнувшее автора на подобные размышления...

Хокку №777

Пусть в небе серая тоска  
И механизмы заржавели –  
Оставь терзания! Пока  
Способна двигаться рука,  
Возможность есть движенья  
к цели.

В общем-то, многим художникам не хватает осмысленности деятельности. Не творчества и не конкретных работ – а именно деятельности, ясного осознания своего места в жизни и смысла того, что ты делаешь. И тогда житейские бури могут оказаться губительны. Так что, уважаемые творцы, пока не подул ветер, оглянитесь вокруг и подумайте заранее о том, что будете делать, когда кончится бензин. Если вы допускаете, что завтра с вами может произойти что угодно (например, вы можете потерять всё), просто скажите: «Я пересяду на велосипед». Это – рецепт творческого долголетия.  
Текст: [www.imageserver.ru](http://www.imageserver.ru)



## ТУДА...

London



## ...ТУДА

бизнес, развлечения, музыка - это по-настоящему столица.

На пятом месте списка вечный город Рим, он завораживает своей архитектурой, красотой и историей. В нем все гармонично и, несмотря на возраст, живо.

Так же, как Сидней, Барселона ухватила свои «15 минут» славы во время проведения Олимпийских игр в 1992 году. Красота Барселоны в ее легендарной архитектуре Гауди (Gaudi).

Второй город Австралии признан одним из самых красивых и занимает в списке седьмое место - это Мельбурн, про который говорят, что о нем не известно практически ничего, но, когда попадаешь туда, сразу влюбляешься.

Берлин расположился на восьмом месте списка благодаря его обитателям - молодежи. Там кипит ночная жизнь, а город признан трендсеттером.

Амстердам - город, о котором больше известно, чем о стране, где он находится. Ночная жизнь, музыка - то, из чего сложилась репутация города, с которой он расставаться не собирается.

Город, который сделал моду доступной, - Мадрид, и, кстати, его чаще всего посещают туристы. Он замыкает десятку самых красивых городов мира. Помимо магазинов с доступными яркими испанскими марками в нем есть и красивые парки, интересные музеи и веселые жители.

Совсем скоро будет сдан последний экзамен в сессии, а подуставшие от учебы студенты, начнут разъезжаться кто куда. Так вот, если вы до сих пор не знаете, в каком же направлении купить билет, приведем вам небольшой список самых красивых городов мира.

Париж сегодня не самый красивый город, в этом уверены авторы Forbes. Самым красивым и интересным был признан Лондон.

Помогла этому городу его космополитичность. Одна треть его населения приезжие, которые внесли свою лепту: культура, мода, гастрономия - все смешалось в Лондоне. Кроме того, там не нужна легализация доходов приезжих, что сделало Лон-

дон любимым местом жизни многих богатых людей, в том числе и из России. Возможно, единственный минус Лондона - его дороговизна.

Париж оказался на втором месте, все же романтика, классика и красота этого города вне моды.

Интерес к австралийскому Сиднею обострился после Олимпийских игр 2000 года. Оказалось, что у города потрясающий оперный театр, превосходная кухня, есть где показать свои вечерние наряды. И через восемь лет Сидней занял третье место в списке самых красивых городов мира.

Нью-Йорк похож в своей эклектике на Лондон. В нем есть все, что есть лучшего в Америке: культура, искусство,

Феномен №10. Май 2012 г.

Учредитель: Волгоградский государственный университет

Издание факультета естественных наук

Волгоградского государственного университета

Выходит с 1 октября 2011 г.

Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: г. Волгоград,

пр. Университетский 100.

Главный редактор: Роман Овсянкин

Над номером работали: Р. Овсянкин, К. Яковлева.

Выходит: два раза в семестр.

Тираж: 500 экз. Заказ \_\_\_\_\_

Номер отпечатан в ООО «Вести-Плюс».

г.Волгоград, ул. Симонова, 36Б. Тел./факс: (8442)

91-65-64

Подписан в печать 16.05.2012 г.