

Сибирская государственная геодезическая академия

# АТМ СФЕРА

декабрь 2008

**Всё, чем ты дышишь!**





РЕДАКЦИЯ

Я всегда задавался вопросом: «Почему в предверии праздника люди пытаются быть серьезными?». Совершенно не понимаю, как можно что-то решать или подводить итоги, когда вот-вот наступит прекрасный, волшебный праздник, во время которого даже думать о работе - преступление! На мой взгляд, подводить итоги и намечать что-то надо как раз в самом начале года, когда у всех хорошее настроение. Ведь подведение итогов — колоссальный труд: нужно учесть, что и кем было сделано, проанализировать, как это было сделано, решить, какие методы и действия приемлемы, и по итогам всего этого дать комментарии. А намечать планы? Тоже работа немалая. А теперь представьте, что вы проводите собрание по подведению итогов работы организации X. В одном зале собирается толпа людей, уже настроенных на праздник и отдых, закупивших подарки и снедь для праздничных столов, придумавших, как и где они будут отмечать праздник, и уже начинающих делиться своими впечатлениями и планами. А вам нужно их утихомирить, настроить на рабочий лад и заставить работать. Можно, конечно, пригрозить увольнением и штрафами или накричать на всех, но правильно ли это будет? Лучше сразу перенести собрание на середину января, и тогда КПД вашей работы будет намного выше, поверьте мне.

Поэтому мы и решили сделать газету праздничную, без каких бы то ни было итогов и планов, просто поздравляем вас, наши дорогие читатели, с Новым годом! И еще хотелось бы лично пожелать вам всяческих успехов в будущем году, здоровья и, главное, встретить Новый год так, чтобы вспомнить об этом было приятно.

Главный редактор

## 2009 ГОД – ГОД МОЛОДЕЖИ



Грядущий 2009 год Правительством Российской Федерации объявлен Годом молодежи. Инициатором этого стала заместитель председателя Комитета Госдумы по делам молодежи Алина Кабаева. Предполагается, что будущий год станет логическим продолжением двух предыдущих лет – Года ребенка и Года семьи.

Надеемся, что это поможет привлечь внимание политиков, общественности, СМИ, представителей бизнеса и, можно сказать, всего населения к проблемам семьи, детей, а сейчас и молодежи. Год молодежи станет дополнительным стимулом и откроет новые возможности для реализации инновационных проектов по поддержке и развитию молодежных инициатив. Планируется проводить различные мероприятия с участием молодежи.

Дорогие студенты, давайте помечтаем, что же грядущий год нам готовит.

Для инициативных и амбициозных молодых людей возможность проявить себя, открыть свой бизнес или заняться политикой, принять участие в работе молодежных организаций.

Для влюбленных и готовых создать семью будут новые проекты по поддержке и благоустройству быта.

Для спортивных и динамичных людей будут создаваться новые

условия для проведения соревнований, тренировок и просто активного отдыха.

Будем надеяться, что следующий год откроет перед нами, молодыми, все дороги, даст возможность для самореализации, проявления талантов и закладывания фундамента нашего будущего. Всем бы, конечно, хотелось, чтобы шло развитие той области деятельности, которой занимаются именно они. Спорт, бизнес, искусство, литература, работа, транспорт, жилищные проблемы, что-то другое. Не огорчайтесь, если про ваши интересы забудут. Может быть, ещё не все знают, каким прибыльным вдруг окажется бизнес по разведению волнистых попугайчиков. Или еще что-нибудь неожиданное и простое. Но ставка ведь делается на молодежь как на самую активную и инициативную часть общества. Поэтому и берите инициативу в свои руки.

В общем, жизнь будет бить ключом. И молодые люди должны осознавать, что в этот год им даётся прямая возможность проявить себя, сделать свою жизнь такой, какой хотят. Но не надо забывать: «под лежачий камень вода не течёт», само собой ничего не делается и жизнь сахаром не станет, если лежать на диване. Поэтому... срочно слезаем с диванов.

Ольга Дегтярева  
МарияЗавьялова



**Эта современная «эпидемия» задела и нашу академию. Мы нашли человека, его звать Роман Казарин, который ответил на интересующие нас вопросы:**

*- Откуда ты узнал о стиле «тектоник», и что тебя в нём привлекло?*

- Узнал о нём в контакте (смеется). Первый раз увидел видео на странице своего друга «Вконтакте». Сначала я просто посмотрел и никак не заинтересовался, но месяца через полтора я снова наткнулся на это видео, пересмотрел его, оно мне понравилось, и я решил попробовать себя в этом деле. В это время молодёжь собиралась на улице и танцевала, вместе было гораздо веселее.

*- Сколько времени ты обучался и*

*танцу и где проходили твои занятия?*

- Активно я обучался месяца два, а потом начал уделять всё меньше и меньше времени. А сейчас и вовсе перестал заниматься. Главное, начать, преодолеть внутренний страх, и дальше будет проще. Поначалу собирались на набережной и друг друга обучали различным приёмам и связкам. А потом перекочевали на пл. Ленина, танцевали около Оперного театра. Затем переехали к «Красному факелу», а последнее место, где мы собирались, – это был Цирк, потому что там есть зеркальные стёкла и в них можно было посмотреть на себя со стороны.

*- Какие танцполы перед тобой открылись когда ты обучился современному танцу?*

- В городских клубах («Бункер», «Отдых», Рок-Сити) проводились вечеринки, на которых устаивались танцевальные «батлы». Я участвовал в трёх из них. Победителям дарили модные футболки и клубные карты.

*- Есть ли у «тектоника» свой стиль одежды, который нужно соблюдать?*

- Я не скажу, что его нужно соблюдать, но, в основном, танцоры



Казарин Роман «в деле»

носят зауженные джинсы, лёгкие кеды и яркие футболки.

*- Что ты хочешь пожелать начинающим танцорам тектоника?*

- В настоящий момент открылось несколько школ в нашем городе, и новичкам теперь обучаться гораздо проще, чем раньше. Так что не стесняйтесь и обязательно воспользуйтесь шансом, пока вы молоды. Ведь в жизни надо перепробовать многое.

P.S.: «Вконтакте» есть группа «Electro Dance NSK» – группа любителей новосибирского тектоника. Там можно задать вопросы.

Виталий Волобуев

## Немного истории

Тектоник — новое танцевальное движение XXI века, содержащее в себе элементы электро, хип-хопа, локкинга, поппинга и техно. Тектоник разделён на три стиля: Вертиго (танец), Милк вэй и Хардстайл (танец). Тектоник начал свою историю в Париже в 2000 году, а точнее в парижском клубе Métropolis, где собирались молодые люди, готовые быть «не похо-

жими на других», часто они были нетрадиционной сексуальной ориентации.. Новый танец набирает популярность с течением времени. В 2007 году тектоник впервые выходит на широкую публику, дебютируя на фестивале Paris Techno Parade 15 сентября 2007 года. Благодаря широкому распространению через сервисы обмена видео, подобные YouTube, тектоник получает массу новых поклонников.

## Наши студенты

### Индекс



Владимир Норкин, ГК-51, раньше играл в КВН, в данное время зарекомендовал себя ответственным и исполнительным членом профсоюзного комитета - 68%

Владимир Свечников, ГК-42, и играет в КВН - 55%



Алексей Колесников, ОИ-41, - Главный редактор газеты «Атмосфера». Он обаятелен в общении с людьми и серьёзен в работе, активен и непосредствен. Его разглядели 75%



Молодежную газету «Студенческий город», судя по опросу, студенты СГГА читают. 95% опрошенных студентов без труда узнали Анастасию Рогозину, талантливую корреспондентку этой газеты, очаровательную скандалистку, студентку ОМ-31.



Опрос провела

Елена Туголукова

## Зеленая гостья

Каждый Новый год мы наряжаем дома ёлку. Это стало прекрасной традицией, а для детей сказочным таинством. Но у традиции ставить ёлку своя особая интересная история.

Этот прекрасный обычай существует с давних пор. Уже около двух тысяч лет назад многие народы украшали ёлку. В те времена верили, что в деревьях обитают духи растений и плодородия, от которых будто бы зависит урожай. В конце декабря, когда дни становились длиннее и начинался новый «солнечный» год, люди отправлялись в лес и на ветвях самой большой ёлки развешивали «подарки» для духов, чтобы они были добрее и дали хороший урожай.

### ПАМЯТКА

Чтобы ёлка не осыпалась, рекомендуется ставить её в ведро с песком, смоченным раствором из 1 литра воды и небольшого количества желатина и глицерина, или же с добавлением 2 столовых ложек сахара и таблетки аспирина.

Также можно ставить её в ведро с водой, куда необходимо добавить ложку желатина и половину чайной ложки лимонной кислоты.

Закрепить ствол можно при помощи наполненных водой пластиковых бутылок, утрамбованных в ведре вокруг ствола.

Перед тем как установить дерево, необходимо в обоих случаях очистить низ ствола от коры на 10-15 см.

Первое письменное упоминание о Новогодней (Рождественской) ёлке относится к XVI столетию. Традиция эта была распространена в Европе.

В России ёлка появилась как атрибут праздника при Петре I. В 1699 году он издал указ, которым ввел новое летоисчисление - от Рождества Христова, а Новый год повелел праздновать по-европейски - 1 января. Царским указом всем жителям Москвы было велено отмечать встречу Нового года: жечь в новогоднюю ночь костры, пускать фейерверки, поздравлять друг друга, украшать дома ёлками. Но после смерти Петра I новогодние ёлки ставить перестали. Лишь владельцы трактиров украшали ими свои дома, причем эти ёлки стояли круглый год - отсюда пошло их название - «ёлки-палки».

В 1916 году рождественские ёлки на русской земле оказались в опале. Как во время Отечественной войны дворянство отказалось от языка Наполеона, так в войну империалистическую Священный синод призвал патриотов не ставить в домах колючие деревца, потому что эта традиция позаимствована у немцев.

В 20-х годах прошлого столетия большевики запретили устраивать ёлки и праздновать Новый год, считая это «буржуазной прихотью» и «старорежимным обычаем». С этого момента новогодняя ёлка «ушла в подполье»: только в некоторых семьях решались устраивать ее и делали это тайно. В декабре 1935 года партийный деятель Павел Постышев «реабилитировал» праздник. Лесная красавица вернулась после долгих лет забвения и уже навсегда вошла в нашу жизнь вечнозеленым чудом и волшебной сказкой.

Мария Завьялова

ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА

# Новый год по-трезвому

Приближается один из крупнейших праздников – Новый год. Праздник этот молодежь отмечает с большим количеством спиртного. Всего один бокал шампанского в дань традиции после 12 удара курантов – это прямо героизм в наши дни. Обычно всё выглядит более удручающе. И всё же, как можно хорошо отпраздновать Новый год без капли спиртного? На самом деле это очень просто.

Если вы ведёте трезвый образ жизни, а ваши друзья употребляют алкоголь, в Новый год могут возникнуть разногласия по поводу спиртного. Это, конечно же, будет нехорошо. Не надо начинать новый год со ссоры, ведь, как говорится, как встретишь год, так его и проведёшь. Но на просьбы друзей выпить, отвечайте категоричным отказом. Вы ведь уважаете их право пить, так пусть и они уважают ваше право оставаться трезвым. В общем, не надо поддаваться провокационным убеждениям о пользости алкоголя и фразам типа: «Ты нас не уважаешь!». Разрывать отношения с пьющими друзьями не стоит. Как писал Аллен Карр в своей книге «Лёгкий способ бросить пить»: «Избегайте друзей-суботельников, но не разрывайте отно-

шения с настоящими друзьями только из-за того, что они иногда выпивают». С настоящими друзьями можно встречать Новый год, если они и пьют, только самому не пить. И не надо беспокоиться, что без алкоголя праздник не будет таким весёлым. Он обязательно будет весёлым, а может, даже веселее, чем для выпивших, ведь веселье мы получаем не от алкоголя, а от праздника.

Весело и трезво отметить Новый год поможет хорошо продуманная программа. Такую программу можно найти в книгах по организации различных мероприятий или в Интернете. Можете и сами придумать конкурсы и темы для разговора за столом. Подойдите к организации торжества творчески, и всё обязательно получится в лучшем виде.

Пригласите друзей, но, если они ещё не знают о ваших взглядах на алкоголь, предупредите их, что не будете пить. Если не хотите «проставлять» алкоголь друзьям на стол (правильно, сами не травимся и друзей нечего травить, тем более ваша позиция им известна), не «проставляйте». Кто хочет, пусть приносит с собой. Кто принесёт, пожалуйста, их дело, некоторые и постесняться могут. Жадиной не обзовут, если, действитель-



горького конца...

но, друзья. Тем более это можно компенсировать организацией хорошего застолья.

Новый год – это не повод больше выпить или наесться на весь год вперёд. Новый год – это один из важнейших праздников, объединяющий людей и заставляющий ждать чего-то сказочного. В Новый год хочется верить в чудо и ждать этого чуда. И новогодняя сказка не должна зависеть от алкогольного яда.

Мария Завьялова

## Новый год по-иностранному

С чем у тебя ассоциируется Новый год? Елка, мандарины, шампанское и обязательно салат оливье. Правильно? Но так далеко не у всех.

**Китайский** Новый год празднуется между 17 января и 19 февраля, во время новолуния. Уличные процессии – самая захватывающая часть праздника. На улицах зажигаются тысячи фонарей, чтобы осветить путь в Новый год. Китайцы считают, что Новый год окружен злыми духами. Поэтому они отпугивают их хлопучками и петардами. Иногда китайцы заклеивают окна и двери бумагой, чтобы не впустить злых духов.

**В Японии** в момент наступления Нового года японцы начинают смеяться. Они верят, что смех принесет им удачу в приходящем году. В первую новогоднюю ночь принято посещать храм. В храмах отбивают в колокол 108 ударов. С каждым ударом, как считают японцы, уходит все плохое, что не должно повториться в Новом году. Чтобы не впустить злых духов, японцы

развешивают пучки соломы перед входом в дома, что, как они полагают, приносит счастье. В домах на видном месте устанавливают рисовые лепешки, поверх которых кладут мандарины, символизирующие счастье, здоровье и долголетие.

**Почти каждая область Нидерландов и Бельгии** на Новый год имеет свой вид печенья или вафель. В Нидерландах существует и особый новогодний напиток «слем». Его приготавливают из горячего молока, в которое кладут чай, сахар, корицу, цедру лимона, шафран, гвоздику и мускатный орех.

**В Италии** считают, что Новый год нужно встретить, освободившись от всего старого, плохого, печального, накопившегося в минувший год. Поэтому большинство итальянцев придерживаются обычая – в полночь, 31 декабря, выбрасывать из окон старые вещи, будь то посуда или мебель.

**В Болгарии** гости собираются на Новый год у праздничного стола и во всех домах на три минуты гаснет свет. Время, когда гости остаются в темноте называют минутами новогодних поцелуев, тайну которых будет хранить темнота.

**На Британских островах** имеет большое распространение обычай «впуска Нового года». Это символический рубеж перехода от про-



Китай

шлой жизни к новой. Обычай впуска Нового года заключается в том, что, когда часы бьют 12, открывают заднюю дверь дома, чтобы выпустить Старый год, а с последним ударом часов открывают парадную дверь, впуская Новый год.

**В Бирме и Таиланде** Новый год празднуют в самую жару, поэтому люди при встрече поливают друг друга водой. Это своего рода пожелание счастья в Новом году.

**В Румынии** в новогодние пироги принято запекать маленькие сюрпризы – монетки, фарфоровые фигурки, колечки, стручки горького перца. Найденное в пироге кольцо означает, что Новый год принесет много счастья, а стручок перца развеселит всех окружающих.

И все-таки не имеет значения, в какой стране ты живешь и как отмечаешь праздники. Хочешь – пеки пироги со стручками жгучего перца, хочешь – бей в колокол 108 раз или выбрасывай в окно старую мебель. Главное – твоё настроение.

Счастливого Нового года!

Diamond Kitty



Бельгия



Как это ни странно, но для студентов нашей академии Новый год наступил гораздо раньше, чем его ожидали. В ночь с 17 на 18 декабря в ночном клубе «Рок-Сити» состоялась новогодняя вечеринка СГГА. Нелишне будет упомянуть, что в этот вечер разыгрывался суперприз – новый, «навороченный» mp-3-плеер!!! Его обладателем стала девушка, которую я, к большому сожалению, так и не смогла отыскать в толпе, чтобы она, дорогие читатели, поделилась своими впечатлениями с вами. Наверное, она побежала быстрее закачивать музыку в свой новый плеер... Однако нашлись добрые люди, которые захотели высказать свои мысли по поводу случившегося праздника и на вопрос: «Как отдыхается?» - отвечали:

*«Мы отлично проводим время! Конкурсы – супер, ребята-ведущие – молодцы, умеют публику зажечь... И вообще, вечеринки от нашей академии всегда проходят весело, мы-то знаем, ведь еще ни одну не пропустили!»*

**Рожкова Галина и Мануйлова Алина из ГК-11**

*«Не хорошо, что народу как-то маловато...А так все замечательно! Главное, что музыка веселая и соответствует новогоднему настроению. Но День первокурсника был лучше!»*

**Шестакова Ирина из ОМ-11**

*«Клевые конкурсы, отличная музыка, позитивные эмоции... Только людей мало, ну и что, меньше народу – больше кислорода!»*

**Брезовская Елена из ИС-13**

*«Мне не очень нравится. Сегодняшний вечер больше похож на обычный поход в клуб, нежели на обещанный веселый Новый год, атмосфера какая-то не такая...»*

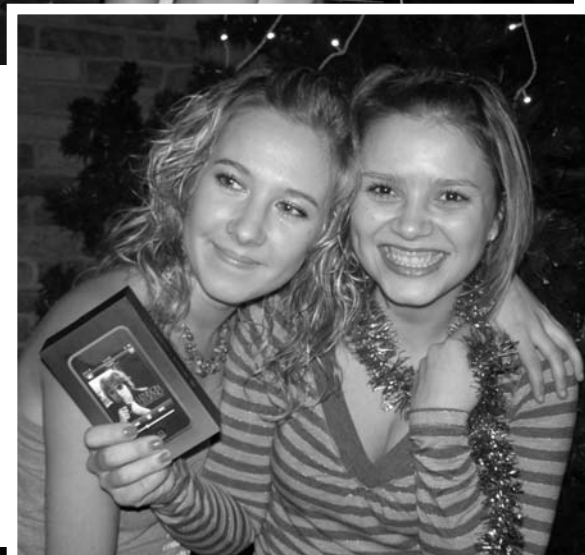
**Коменко Екатерина из ОМ-31**

*«Сам я из СГУПСа, мой друг здесь программу ведет... Приятно удивлен тем, что за пультом стоят парни из вашей академии, на танцполе зажигают ваши красивые девчонки... Я начинаю серьезно задумываться о переводе к вам, так что ждите!»*

**Ермолаев Леха из СГУПСа**

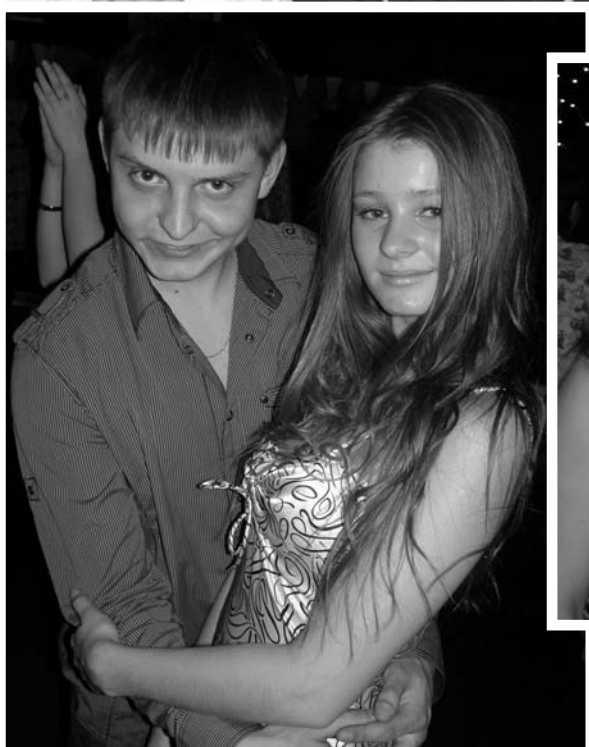
Можно смело сказать, что мнения прям-таки разделились... Что ж, у каждого свои взгляды на вещи. Главное, чтобы так было не всегда. Поэтому мне бы хотелось пожелать вам сплоченности в новом году, ведь в одиночку человек мало на что способен, а с верными товарищами можно и горы свернуть. Дерзайте!

**Алена Ульрих**

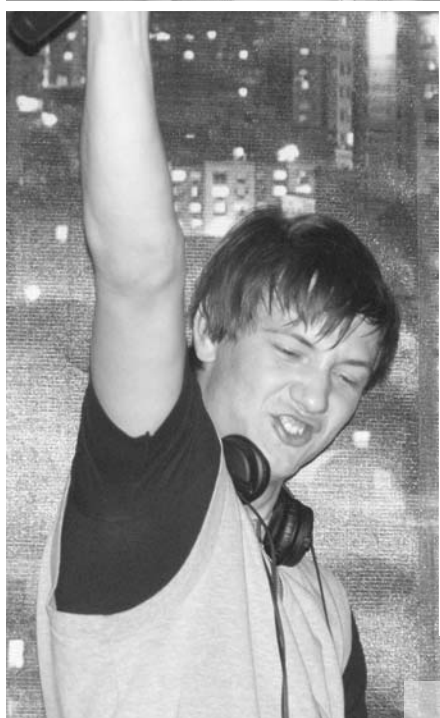


Счастливая обладательница iPod (слева)





Все «отжигают» на танцполе...



... а Lemon — за пультом!

Новый год традиционно считают праздником исполнения самых сокровенных желаний. У каждого человека есть своя мечта, которую мы холим и лелеем, ждем ее исполнения, как чуда. Чаще всего чудеса случаются в Новый год, и поэтому самым распространенным пожеланием в этот праздник являются слова: «Пусть ваши мечты сбудутся». А что же пожелали своей любимой академии наши студенты?



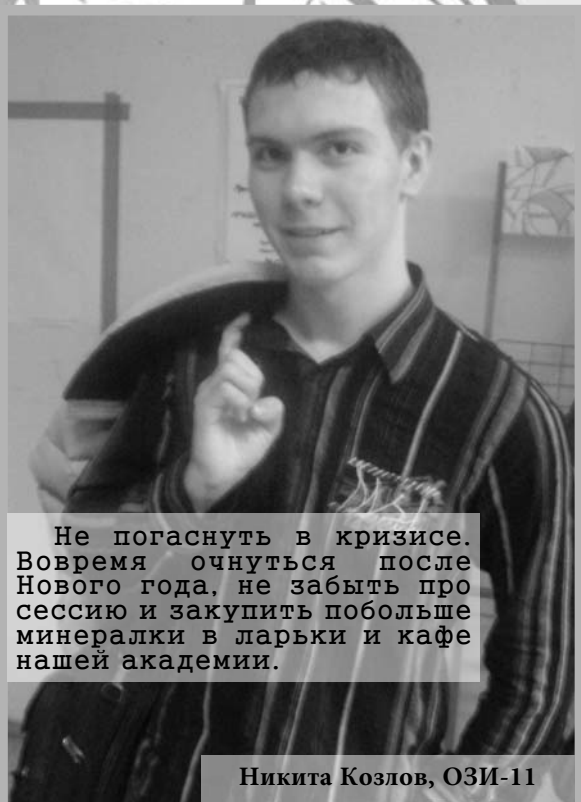
Желаю академии, чтобы она становилась более современной и выпускала побольше квалифицированных специалистов.

Алёна Борисова, Н-12

Алексей Муйтуев, ПГ-31



Студенты! Если в сотовом телефоне написать слово «Академия», то Т9 поменяет его на «Владение». Так дорожите своим владением и берегите его от нападок!



Не погаснуть в кризисе. Вовремя очнуться после Нового года, не забыть про сессию и закупить побольше минералки в ларьки и кафе нашей академии.

Никита Козлов, ОЗИ-11

Ирина Демидова, ГК-31  
Дарья Чмырева, БЗ-31



Побольше зеркал и чего-нибудь современного в оформлении. Красивого новогоднего вечера, чтобы он остался в нашей памяти на всю жизнь.

Алёна Филушова, К-31



Хотелось бы пожелать академии нормальной вывески на входе, а то эта какая-то уже старая и обшарпанная.

Наталья Сиглова, БЗ-11



Процветания, благополучия и побольше добросовестных студентов, а также здоровья всем преподавателям.

Александр Кильметов, ЭУЗ-12



Я бы в Новом году увеличил размер кабинетов, потому что вчера на паре мы сидели впятером за одной партой и было очень тесно. Также можно увеличить число мультикасс.



Преподавателям - РАЗУМНЫХ студентов; студентам - понимающих (не только свой предмет) преподавателей и креативности; всем вместе - здоровья, чтобы все, что было задумано, сбылось в Новом году.

Ольга Михайловна Капленко  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры

Вот, чего пожелали студенты нашей академии. А напоследок свое пожелание...

Дорогая, милая, хорошая Академия, желаю тебе всего-всего, а особенно теплоты! Её так не хватает в некоторых уголках твоей души, т.е. аудиториях. Твои лучики света в темном царстве, т.е. студенты, никак не могут согреться. Позаботься о них, не все же они в Сибири были рождены!



Алена Ульрих

## Рецепты хорошего настроения

Как известно, сколько людей, столько и мнений. И нельзя дать универсальный рецепт хорошего настроения, весёлого праздника или счастливой жизни. У каждого свой маленький секрет счастья. И многое зависит от темперамента человека, его характера, интересов. Но попробуем всё же подумать, что может улучшить наше настроение, доставить радость при встрече Нового, 2009, года.

Действительно, очень многое зависит от темперамента и характера человека. Все знают четыре типа темперамента человека: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Живые и динамичные холерики могут захотеть отметить праздник дома, в кругу семьи, или пригласить друзей к себе. Хотя для них это будет, на первый взгляд, очень тихо и спокойно. Но их темперамент и фантазия могут превратить домашний

праздник в яркое и захватывающее шоу. И это будет гораздо более интересно, чем идти в клуб и «плясать под чужую дудку».

Предприимчивые и эмоциональные холерики также могут устроить самодеятельный спектакль или отправиться колядовать, чем принесут радость себе и другим. Непоседливость и стремление к активной деятельности не оставят их без впечатлений в новогоднюю ночь.

Спокойные и уравновешенные флегматики могут также предпочесть домашний праздник с семейными традициями или торжество в кругу близких друзей. Но им лучше продумать программу праздника заранее.

Впечатлительные и романтические меланхолики могут ждать новогоднего чуда. А когда чудо ждешь, оно обязательно случается. Они могут пойти к кому-нибудь в гости, положиться на друзей, которые устроят праздник. И, возможно, это и будет для

них чудом.

Очень редко встречаются люди с чистым определением темперамента, обычно эти виды темперамента смешиваются. Значит, и нельзя дать какой-то чётко определённый совет для хорошего настроения. Многое также зависит и от интересов человека и от обстоятельств. Но главное, это ваш собственный настрой, ведь если верить в чудо, оно обязательно случится, а если верить, что будет плохое настроение и будет скучно, то вас никто не сможет развеселить и сделать счастливым.

Мария Завьялова



## Сделай сам!

**У вас много друзей и нет денег всем на подарки? А подарки вы дарить любите. Что же делать? В этом случае вам поможет ваша фантазия.**

Как и какой подарок сделать своими руками на Новый год? Представлю вам модель новогодней подставки под карандаши, ручки и другие мелкие принадлежности, нужные студенту. Что для этого сделать?

Взять жестяную банку (например, из-под кофе), обклеить ее фольгой.

Сделать из ваты как можно плотнее три шарика – один большой, второй поменьше и самый маленький.

Приклеить их в порядке возрастания к готовой банке. Вот и получился снеговик.

Далее рисуем ему ведерко и приклеиваем метлу (в качестве которой можно использовать кисточку для рисования) и дорисовываем недостающие части.

Вот и получился подарок, которым можно порадовать родных, близких и друзей!!!

Алиса Логинова

Самый простой и милый подарок на Новый год – открытка, сделанная своими руками. Для того чтобы смастерить такую прелесть, вам потребуются: лист бумаги формата А5 темно-синего цвета (можете покрасить краской белый лист), разноцветные карандаши, точилка, медицинская вата, крупные блески или краска с блестками и клей.

Настрогайте несколько карандашей разных цветов, побольше зеленого. Из стружки зеленого карандаша составьте елочку, приклейте ее на лист бумаги. Ствол можно просто подрисовать, и внизу листа наклейте снег из ваты, на снег можно нанести блески, чем больше, тем лучше. Затем нужно украсить нашу елочку. Сделать это можно мелкими стружками, приклеенными в виде круга. Окончательным жестом по завершению нашей картины будет нанесение снежинок: на свободные места картинки приклейте блески в виде снежинок, либо нарисуйте их краской с блестками. Закрепите всю картину лаком для волос, и подарок вашему другу или подруге готов.

Алена Ульрих

Наверное, всем зимой хочется теплого и ясного солнышка, так почему же не связать его своими руками и не подарить своим родным и близким?!? Вам понадобится моток ярких ниток (желательно, красного или желтого цветов) и крючок, подходящий по размеру для выбранной пряжи.

Наберите шесть петель и сомкните в кольцо соединительной петлей. Следующий ряд начинаем с воздушной петли, затем вяжем столбиками без накида и после каждого второго связываем в одну петлю по два столбца. Третий ряд вяжем без изменений. В четвертом вновь после каждого третьего столбца в одну петлю связываем два столбца. Далее все повторяем, только нужно следить, чтобы получился блин. Вяжем до того размера, который нам нужен и заканчиваем соединительной петлей.

Берем две пуговички и пришиваем – это будут глазки.

Ольга Дегтярева

Можно подарить рамки для фотографий. Их довольно просто сделать самому, и на это уйдет совсем немного денег. В магазине фоторамки стоят 50-250 рублей. Вам же потребуется цветной картон, ДВП или толстый картон, клей и прозрачная пленка. Также в зависимости от стиля будущей рамки для фотографий и вашей фантазии могут пригодиться краски с кисточкой (если вы умеете хорошо рисовать), стразы, наклейки, ракушки, бусинки, бисер, блески. Задняя стенка рамки будет состоять из ДВП или твердого картона, который будет служить ещё и подставкой. Передняя часть рамки из картона с окошечком для прозрачной пленки. Такую прозрачную пленку можно взять с коробок для конфет или с обложек дисков. Фотография будет вставляться сверху, между этими двумя стенками рамки.

Мария Завьялова

**Зима – серьезное испытание всего организма, но первыми принимают удар на себя кожа, неслучайно названная защитным покровом, и волосы. Что нужно для того, чтобы не только ты, но и твои волосы и кожа дожили до весны?**

Начнем с того, чего делать НЕ нужно. Ни в коем случае нельзя оставлять волосы и лицо без ухода – это самое главное. Зимой за собой нужно следить особенно заботливо.

**В зимнем уходе за волосами важнее всего комплексный подход.** Прежде всего, сбалансированное питание, обогащенное цинком, селеном, кремнием и магнием, витаминами групп А и В (молочные, бобовые, крупы, овощи).

Также необходим головной убор. Находиться в холоде – не совсем естественное состояние для организма и для волос, в частности. Когда ты подвергаешь их переохлаждению, повышается риск обезвоживания, спазма сосудов кожи головы и повреждения кутикулы волос. Удобный, мягкий и теплый головной убор поможет предотвратить подобные неприятности.

Снежок прекрасен, но только пока он не попадает на волосы. Поэтому мы должны подарить нашим волосам более тщательный уход. Самое главное, не допускать загрязнения волос и кожи головы и регулярно баловать волосы масками. Не возбраняется пользоваться ими после каждого мытья волос, сократив время выдержки до 1 минуты.

Зимой из-за шапки волосы чаще становятся жирными. Мыть волосы необходимо так часто, как возникает в этом необходимость. При частом мытье волос лучше использовать щадящие шампуни для чувствительной кожи головы. Это позволит проводить любимые водные процедуры, не пересушивая кожу головы и волосы. Можно вдобавок сократить количество жирной и острой пищи – значительно уменьшится выработка кожного жира в стрессовых для организма и волос зимних условиях.

Если волосам не хватает блеска, попробуй эфирные масла. С помощью разумного выбора, концентрации и комбинации эфирных масел ты можешь открыть для себя необычно-



## Ледниковый период

венные эффекты. Подбор эфирных масел – очень тонкий и индивидуальный процесс. Но, в общем случае, если в шампунь добавить в равных количествах (по несколько капель) масла ромашки, лимона, цитронеллы и жожоба, ты придашь волосам больше блеска.

Что касается **зимнего ухода за лицом**, то он тоже отличается от обычного.

Единственный способ не дать коже пропасть на морозе – защитить ее от ветра и холода буквально механическим барьером из крема. В нашем распоряжении специальные «зимние» кремы, которые называют еще барьерными.

Но только этого недостаточно. Даже если днем на улице твоя кожа надежно защищена, дома ей тоже нужна нежная забота и уход. По ночам кожу лица необходимо подпитывать смягчающим и увлажняющим кремом (желательно с витаминами), который восстановит ее липидные (жировые) запасы. Кроме того, возьми себе за правило зимой использовать маски чаще, чем летом. Раз в неделю освобождай кожу от излишних роговых чешуек с помощью отшелушивающей маски или скраба. Дважды в неделю желательно поддерживать кожу интенсивными увлажняющими масками, ведь ее главный зимний враг – обезвоживание.

В заключение несколько полезных советов по уходу за кожей лица:

Перед выходом на улицу, за полчаса-час, обязательно нанеси на кожу защитный крем. Это должен быть именно «зимний» крем, ни в коем случае нельзя вместо него использовать «летний» увлажняющий крем, способствующий скоплению влаги у кожи.

В качестве защитного крема допустимо использовать тональный крем, который позволяет коже свободно дышать, но в то же время является физическим препятствием на пути холодного воздуха. Неплохо, если в

этой борьбе с морозом к тональному крему присоединится еще и пудра.

Не используй воду из крана для умывания – для этих целей больше подойдет пара «молочко – тоник». Также можно применять для этой цели косметический лед, который легко приготовить самостоятельно из настоев трав – ромашки, мяты, череды, зверобоя, шалфея или даже чая.

Не забывай о витаминах – они являются основной частью ферментов, под «наблюдением» которых происходят все обменные процессы в организме, в том числе и обновление клеток. Нехватка витаминов провоцирует раннее старение кожи, поэтому восполнять недостаток нужно и изнутри, принимая поливитаминные комплексы и нужные продукты, и извне – с помощью витаминосодержащей косметики.

**Будьте стильными.**

## ПАМЯТКА

Используй специальные шампуни серии «Зимний уход». В наступившем сезоне их огромное количество.

Каждый раз после мытья используй кондиционер для твоего типа волос.

Раз в неделю – питательные маски для волос.

Никогда не выходи на улицу с влажными волосами!

Как можно реже в зимний период пользуйся феном.

Не мой волосы горячей водой – зимой это способствует ломкости волос. Мой волосы теплой или прохладной водой.

Удели внимание кончикам волос – зимой они больше всего подвержены сечению.

**Diamond Kitty**

ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА



## Где провести новогодние каникулы?

Семестр окончен, впереди предновогодняя суета и сама кульминация – Новогодняя ночь. А что ж делать, если вам неохота встречать эту ночь дома? Или просто-напросто лень готовить? А может быть, уже всё готово и вам совсем нечем заняться? Тогда вашему вниманию представляем краткое пособие для всех слоёв населения (или пособие для «чайников») – «Где и как провести каникулы и встретить Новый год».

Итак, начнём с самых маленьких. Для детей и их молодых мам 30 декабря на набережной Оби, возле Речного вокзала, откроется ледовый городок, темой которого стала сказка Г.Х. Андерсена «Снежная королева». Посетители городка увидят любимых героев: Снежную королеву, Кая, Герду, северного оленя, разбойников, ворона, короля и королеву. Кроме того, в городке будут установлены Ледяная елка, фигуры Деда Мороза и Снегурочки. В городке построено множество горок как для взрослых, так и для детей. Посетители смогут оценить новинку этого года – двухвинтовую горку «снежный вихрь».

Открытие городка состоится в 17:00. Подготовлена театрализованная программа с конкурсами, танцевальными номерами и дискотекой.

Завершением программы станет фейерверк.

Входной билет стоит 50 рублей, детям до семи лет в сопровождении взрослых – вход бесплатный. В дни новогодних каникул ежедневно, с 16:00 до 20:00, будут проводиться развлекательные программы для взрослых и детей, дискотеки. Так что не упустите такой шанс и обязательно



Ледовый городок на Набережной всех порадует своей красотой

посетите ледяной городок.

31 декабря в Центральном парке состоится праздничное открытие главной елки Новосибирска. Гостей ждут поздравления Деда Мороза и официальных лиц, презентация новогодней программы «Новогодний праздниковорот: праздники на год вперед». Программа начнется в 16 часов – в это время зажгутся огни на главной елке города. Новогоднее торжество продлится до 3 часов ночи и завершится дискотекой.

Любители спорта не останутся равнодушными к каткам и лыжным зонам. С 10 декабря все городские открытые площадки готовы принять посетителей. Сегодня в Новосибирске 115 хоккейных коробок, из них этой зимой 96 заливается льдом, 19 будут использованы под мини-футбол. На 91 объекте есть освещение, 77 оборудованы раздевалками. С 10 декабря на стадионе «Спартак» начал работу прокат. Открыта для посетителей лыжная база «Динамо». Время работы всех катков: в будние дни – с 14:00 до 23:00, в выходные – с 11:00 до 23:00. В новогодние праздники все катки будут работать круглосуточно. Выход на лед со своими коньками для детей до 14 лет всегда бесплатный. Для любителей профессионального хоккея подготовлено к сезону и хоккейное поле стадиона «Сибсельмаш».

Сводили детей на ледяные горки, поучаствовали в конкурсах, покатались на коньках, теперь и вам стоит развлечься и отдохнуть от всей этой суеты.

31 декабря, с 22:00 и до 6:00 утра, клуб «Отдых» приглашает вас на новогоднюю ночь в духе 80-х – 90-х годов. Будут звучать самые любимые хиты известных исполнителей – «Миража», «Ласкового мая», «Вопей М» и многих других.

О билетах стоит позаботиться заранее – они исчезают, как по волшебству!

А креативные и вечно позитивные люди в эту волшебную новогоднюю ночь найдут себе

### ВНИМАНИЕ

Не разрешайте детям гулять после 22.00 часов, если они не старше 16 лет. В настоящий момент в городе введён «комендантский час».

развлечение сами. Ведь только в эту ночь происходят самые сказочные истории. Именно Новый год по праву считается главным праздником! Потому отметить это торжество следует со всем размахом! А после насладиться замечательными воспоминаниями.

### Мария Таскина

ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА ПОЛОСА ПОДГОТОВЛЕНА

Учредители: СГГА, Объединенный профсоюзный комитет

Главный редактор: Алексей Колесников

Верстка: Алексей Колесников

Корреспонденты: Мария Завьялова, Софья Протасова, Анна Малинина, Елена Туголукова, Андрей Плетнев, Ольга Дегтярева, Алена Ульрих, Виталий Волобуев

Художники: Олег Ваймер, Софья Протасова

Фотограф: Вера Дерябичева

Адрес: г. Новосибирск, Плехотного 10, ком. 1

Телефон\факс: 3610238

Тираж: 999 штучек