

МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА

КОТЛАС



6+ Ноябрь 2018 г. № 8 (131)

А что дальше?



10 простых правил
стр. 2



Наш город

стр. 3

Точка кино

стр. 6



10 правил ЗОЖ, которые пригодятся в следующем году

Когда лучше тренироваться: утром или вечером? Правда ли, что мультивитамины, которые вы принимаете на завтрак, обед и ужин, не работают? Как долго нужно заниматься спортом, чтобы увидеть первые результаты? А как часто можно принимать душ без вреда для кожи? Здоровый образ жизни – это тысячи вопросов и миллионы ответов на них.

Мы живем в век «информации в кармане», когда это удобно можно узнать за пару секунд (если, конечно, ваш смартфон заряжен, а интернет оплачен). Но в обилии ответов легко запутаться, даже если вы разбираетесь в теме чуть лучше среднестатистического пользователя. Хотите провести следующий год под знаком ЗОЖ? В этом материале – десятка правил, которые важно держать в голове.

Принимайте душ реже, чем обычно

Если вы принимали душ утром, вероятнее всего, вам лучше отказаться от него вечером. Это связано с тем, что помимо избавления кожи от грязи, вы также лишаете ее естественных бактерий и масел, которые необходимы для здоровья и красоты кожи и волос. «Это парадоксально, но люди, которые часто и интенсивно моют волосы, высушивают кожу головы, так что она начинает производить еще больше масел и быстрее пачкаться», – объясняет Business Insider Линне Голдберг (Lynne Goldberg), дерматолог из клиники Boston Medical Center.

Приготовьте кофе, но не пейте его

Когда мы просыпаемся, что-то происходит с нашими телами. В дополнение к развитию магической способности игнорировать громкие звуки (речь о будильнике), наши организмы не просят, а требуют дать им немного кофеина.

Между тем, исследования показывают, что максимальный уровень кортизола (своего рода естественного кофеина) у большинства людей находится на максимальном уровне в период с 8:00 до 9:00, так что кофе нам в это время попросту не нужен. А вот его аромат, говорят ученые, действительно способствует бодрости – и это стоит использовать.

Тренируйтесь с утра, если хотите похудеть

На самом деле, время для тренировки следует выбирать с ориентацией на свой собственный организм: если вы типичная сова, вам вряд ли будет удобно делать это по утрам, а если жаворонок, то к вечеру вы, скорее всего, будете валиться с ног.

С другой стороны, исследования говорят о том, что утренняя тренировка nonetheless помогает ускорить потерю веса путем «запуска» процесса сжигания жира, который будет продолжаться весь день. Но для того чтобы этот подход работал, после занятия вам обязательно нужно плотно позавтракать, уделив внимание сложным углеводам.



Сделайте ставку на аэробные упражнения

Кардио или сила? Сила или кардио? Риторический вопрос, на который, тем не менее, ЗОЖ-специалисты регулярно пытаются дать ответ. «Любое упражнение – это отличный способ начать день. Но если говорить о типе упражнений, которые будут иметь наибольшее преимущества для вашего тела и мозга, то это аэробные упражнения», – пишут в блоге Гарвардской медицинской школы (Harvard Medical School). Эксперименты показывают, что бег или плавание помогают поднять настроение, разогнать туман в голове и даже предотвратить некоторую когнитивную деградацию, которая обычно связана с возрастом.

Готовьте завтрак с умом

Если вы никогда не пропускаете завтрак, это уже хорошо. Но теперь важно обратить внимание на то, что именно вы кладете в свою тарелку. Есть три основных ингредиента, которые вам нужны: белок, клетчатка и здоровые жиры. И в большинстве завтраков не хватает всех трех. Вместо этого они полны простыми углеводами, которые быстро превращаются в сахар (в эту категорию входят блинчики, бублики, кексы и даже хлопья). Попробуйте заменить все это яичницей с овощами и небольшой горстью орехов, чтобы предотвратить нарушение пищеварения и укрепить мышцы.

Откажитесь от приема мультивитаминов

Ингредиенты, которые вы планируете получить от поливитаминов, лучше обрабатываются телом, когда они поступают из рациона. И если вы не питаетесь правильно, от витаминных добавок не будет особой пользы. Это одна из причин, по которой эксперты советуют нам перестать принимать витамины, которые представляют собой в известном смысле неконтролируемую отрасль. «Потребителям не стоит ждать чуда в отношении добавок, потому что у нас нет убедительных доказательств того, что они работают», – объясняет Брин Остин (S. Bryn Austin), профессор Гарвардской школы общественного здравоохранения (Harvard T.H. Chan School of Public Health).

Сидите правильно (особенно на сидячей работе)

Тысячи людей работают в местах, которые предоставляют им привилегию сидеть большую часть дня. Если вы один из них, то вы, вероятно, знаете, что это может стать причиной огромного количества проблем

со здоровьем, включая боли в мышцах, снижение остроты зрения, плохое кровообращение и неизменное увеличение веса. Чтобы избежать всего перечисленного, важно следить за осанкой. Найти идеал поможет простое упражнение: сначала максимально ссутультесь, затем выгните спину, а в финале немного отпустите предыдущую позицию (примерно на 10-15 градусов). Это и есть ваше правильное положение сидя.

Вставайте и двигайтесь каждый час

Даже если вы сидите правильно, вы должны двигаться по крайней мере раз в час. Об этом сказано в списке принципов, разработанных международной группой ученых в 2015 году на основе исследования около 4000 взрослых американцев. В ходе исследования было установлено, что люди, которые ходили около 2 минут в час каждый день, имели на 33 % меньший риск преждевременной смерти (в том числе, от хронических заболеваний), в сравнении с теми, кто предпочитал целый день провести не вставая.

Пейте достаточно воды

Оптимальная гидратация – важное условие для нормального функционирования всех систем организма. Наше тело на 60 % состоит из воды, так что когда ее в организме недостаточно, это может привести к головным болям, усталости и даже перееданию. Тем не менее, вопреки распространенному мнению, вам не обязательно выпивать восемь стаканов воды в день (2-2,5 литра). Вместо этого нужно следить за реальной потребностью организма. А это, говорят ученые, может зависеть от множества факторов, включая погоду, физическую активность и питание (например, цветная капуста, баклажаны, перец и шпинат содержат около 92 % воды).

Перестаньте беспокоиться о бактериях

Переживаете, что вас всюду подстерегают бактерии? Перестаньте думать об этом прямо сейчас. В 2015 году группа генетиков из Нью-Йорка задалась целью определить количество микробов в метро, и выяснила, что подземке скрывается около 600 их разновидностей. Впечатляет, правда? Но главное их открытие заключается в том, что почти все обнаруженные микробы оказались абсолютно безвредны для человека. Более того, есть данные, свидетельствующие о том, что регулярное воздействие микробов помогает укрепить иммунную систему, помогая ей разделять действительно опасные и относительно безопасные вещи.

А если у тебя есть свое мнение на это счет пиши — vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!

(Материалы предоставлены сайтом: <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/10-pravil-zozh-kotorye-prigodyatsya-v-sleduyushhem-godu/>)

Достопримечательности нашего города

Марина Паутова.

Как мы уже писали ранее, Котлас – третий по значению промышленный город в Архангельской области на правом берегу Северной Двины, крупный железнодорожный узел и важный порт. Мы уже рассказывали читателям о некоторых достопримечательностях нашего любимого города, но это была лишь часть, поэтому мы продолжаем.

Автомобиль «ЗиС-5»

Памятник Автомобиль «ЗиС-5» установлен на территории автоколонны. Выпущен на Уральском автомобильном заводе им. Сталина в городе Миасс. В честь Автоколонны №1182 у машины номерной знак – АК-1182.

Котлас, ул. Чиркова.



Памятник Погибшим в Великую Отечественную войну

Памятник установлен в честь 30-летнего юбилея Дня Победы 9 мая 1975 года. У подножия памятника котлашанам, погибшим в Великую Отечественную войну, горит Вечный огонь. За памятником три ниши, в которых замурована в капсулах земля с братских могил городов, где захоронены земляки-котлашане и послание потомкам от граждан Котласа в честь 100-летия Победы.

Котлас, Городской парк.



Памятник Слава труду

Памятник Слава труду установлен на площади перед городской администрацией в 1980 году. Труд прославляют две мужские фигуры – речник и строитель. Это самые популярные когда-то профессии в городе.

Котлас, пл. Советов.



Церковь Свяителя Николая Чудотворца

Церковь Свяителя Николая Чудотворца освящена в 1785 году. В 1932 году церковь была упразднена, здание церкви закрыли, растащив при этом наиболее ценную утварь. В ней разместился колхозный склад. В разные времена предпринимались попытки разобрать храм на кирпичи, но древняя монолитная кладка оказалась столь прочна, что из этого ничего не вышло. В 1966 году экспедиция Государственного Русского музея при обследовании церкви Котласского района в Николаевской церкви обнаружила уникальную икону конца XV века «Чудо Архангела Михаила в Хонех» в ужасающем состоянии. Икона была вывезена из Николаевской церкви и после реставрации находится в Государственном Русском музее. К 1970-м году церковь окончательно оказалась безхозной и начала разрушаться. В 1986 году здание принято на государственную охрану и в 1988 году окончательно рухнуло. В 1990 году руины переданы православной общине и начато строительство новой



церкви в исторических формах на старом фундаменте. Настоящая церковь освящена 29 февраля 1994 года.

Котлас, ул. Виноградова, д.1

Часовня Луки, архиепископа Крымского

Построена при городской больнице им. Св. Луки. Святитель Лука, – выдающийся российский и советский хирург, учёный, автор трудов по анестезиологии, доктор медицинских наук, профессор, будучи ссылкой, в 1931 году работал в Котласской больнице. Архиепископ Лука стал жертвой репрессий и провёл в ссылке в общей сложности 11 лет. Реабилитирован в апреле 2000 года. Украинская православная церковь причислила архиепископа Луку к лику святых 22 ноября 1995 года. В августе 2000 года канонизирован Русской православной церковью в сонме новомучеников и исповедников Российских.

Котлас, пр. Мира

А если у Вас есть любимое место в городе? Расскажите нам! Информацию можно прислать на почту: mz-kotlas@yandex.ru, с пометкой для «Котлас Точки». (материалы предоставлены сайтом komandirovka.ru/places/kotlas/).





visit-petersburg.ru/ru/audioguide/43/

И что дальше?

Андрей Докторович.

Многие наши читатели уже завершают обучение в школе. Скоро будут позади школьные беззаботные будни и перед вчерашними школьниками возникнет закономерный вопрос: что делать дальше? Пора сделать настоящий взрослый выбор, который пройдет через всю его жизнь. Но, как определиться со своей будущей профессией?!

Прежде всего, нужно понимать самую главную вещь – это ваше будущее, а не друга или родителей! Не стоит кабалить себя зря. Если всю жизнь, например, нравилась география, но по созданным обществом стереотипам вы хотите поступать учиться на более, как вам кажется, престижную профессию, допустим, экономиста, то вы перечеркнете свои способности напрочь ради призрачной выгоды. Более того, как правило, из такой затеи мало что может выйти, потому что работу вы делать будете неохотно и в дальнейшем будете жалеть о своем выборе.

Никогда не стесняйтесь своего выбора! Любая профессия необходима, какой бы невзрачной она ни выглядела со стороны. Лучше вы достигните больших высот по своей специальности, к которой вы чувствуете влечение и которая вам интересна, чем вы останетесь рядовым работником, который не хочет, а зачастую даже не может, развиваться в своем направлении.

А если вы боитесь новых трудностей, связанных с новым кругом общения и сменой обстановки, то этого не стоит делать, потому что любой ваш правильный выбор в дальнейшем окупится сторицей. Слушайте, прежде всего, себя!

Если с выбором профессии Вы определились и смогли преодолеть самые крепкие стереотипы, то теперь перед современным учеником-выпускником стоит новый вопрос: какой город и ВУЗ выбрать?

К ответу на этот вопрос нужно подходить объективно. Не стоит строить розовые мечты, ничего не делать, и надеяться на авось, поступить в университет центральных городов России. Также, не стоит лезть в то, к чему вы никогда не готовились и просто ткнуть пальцем в небо. Например, если вы не читаете регулярно, не пише-

те какие-нибудь простейшие очерки, то и пытаться поступить на журфак бесполезно. Не поступите. Все приходит с опытом и через подготовку.

Так какой же город выбрать? Если вы хотите поехать учиться в большой город, но вас останавливают возможные препятствия, такие как ритм и высокий уровень жизни, то не страшитесь этого. Сами город не кусаются, а живут в них довольно добрые и отзывчивые люди.

Чтобы не задаваться вопросом «И что дальше?» повсеместно, нужно прояснить некоторые вопросы по поступлению и времяпрепровождению в таких городах. Начать можно с одного из наиболее привлекательных городов нашей большой и необъятной – Санкт-Петербурга.

Санкт-Петербург – это город студентов. Буквально на каждом шагу находятся раз-

личные учебные заведения, про образование, которое там дают даже не стоит говорить: можно быть уверенным, что везде вы выйдете квалифицированными специалистами. Не зря Северную Венецию называют городом интеллигенции, потому что большинство людей никогда не откажут вам в помощи, поэтому не бойтесь подходить и просить помощи, вы можете быть уверенным, что ее получите.

Центральный вуз Санкт-Петербурга – Санкт-Петербургский Государственный Университет. Это учебное заведение ведет многопрофильную подготовку по многим специальностям, их горизонт невероятно обширен. Здесь можно найти себе призвание в географии, математике, физике, литературе и по многим другим предметам.

Поступая в этот университет, не стоит думать и верить определенному стереотипу нашего общества, что в такие заведения поступают лишь избранные, которые смогут заплатить за свое поступление. Это сущая ложь! Если вы усердно занимаетесь подготовкой и совершенствуете свои навыки в будущей профессии, то вы никогда не останетесь на обочине, потому что преподавательский состав в приемной комиссии для того и нужен, чтобы найти нужных людей, отобрать желающих от нежелающих.

Наше время – эпоха цифровых техно-



Andrey Pashkevich



логий и Интернета. Образование это тоже не обошло. У каждого вуза есть свой сайт, на котором можно посмотреть, чем живет университет, актуальную информацию о порядке поступления. Это очень важная часть, потому что помимо вступительных испытаний, которые идут через Единый государственный экзамен, на некоторые специальности есть творческий конкурс, к которому необходимо готовиться так же как к ЕГЭ, потому что на него обращают внимание, так как он наиболее четко показывает ваши способности в выбранной сфере.

Есть еще один совет: чтобы узнать подробнее об учебном процессе и жизни университета, как говорится, из первых уст, можно связаться с каким-нибудь студентом этого вуза через какой-нибудь форум или социальные сети.

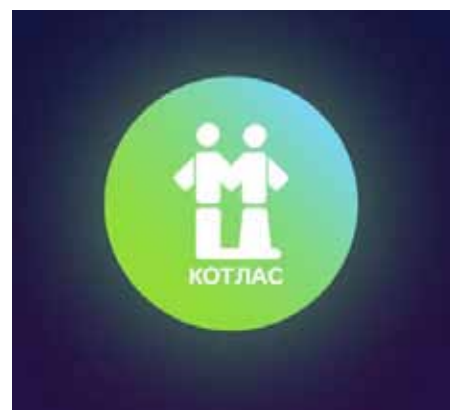
Еще одно заблуждение, что кандидаты из местных могут вас просто «задушить» при поступлении, тоже является мифом. Нет! Не бойтесь заявить о себе, ведь приемная комиссия – это как работодатель, принимающий на работу. А кому нужны плохие сотрудники? Санкт-Петербург, помимо культурной столицы, является огромной площадкой для самореализации. Забудьте повальное убеждение, что студент может лишь кричать в ресторане фаст-фуда «Свободная касса!». Еще будучи студентом,

вы можете подрабатывать по своей специальности и набираться опыта. Сам СПбГУ может дать эту платформу, потому что на его базе проходят различные мероприятия в рамках вашего факультета, на которых и можно получить этот золотой шанс.

В самом городе царит атмосфера молодости. Постоянно проходят мероприятия для молодежи и студентов на уровне правительства Санкт-Петербурга. Очень большое количество различных собраний, поэтому вы всегда можете найти свой круг по интересам.

Не стоит забывать и про то, что вы находитесь в одном из центральных городов России, поэтому от того, какой круг общения вы выберете, с ним и пойдете через всю жизнь. И нахождение в СПб этому способствует благоприятно. Не забывайте и про культурный пласт. Он очень огромен, а это будет являться отличным развитием вашего кругозора. Так или иначе, Санкт-Петербург открыт для каждого, а поступление в Санкт-Петербургский государственный университет является правильным выбором. Это хорошая площадка.

В статье рассмотрен только один вариант поступления в Санкт-Петербург. Думаю, Вы не пожалеете о поступлении и не будете задавать прежде всего себе вопрос: «И что дальше?»



Мобильное приложение «МЦКотлас» – лучшее приложение для молодежи города!

Оно никого не оставит равнодушным, завлекая в водоворот событий, движения, эмоций и предлагая поддержку молодежи.

Скачав данное приложение, Вы всегда сможете находиться в курсе последних молодежных событий, происходящих в Котласе, Архангельской области и России.

Мобильное приложение «МЦКотлас» это:

- креативная площадка для проведения самых крутых и масштабных мероприятий.
- Возможность узнать в одном месте обо всех существующих в Молодежном Центре клубах, объединениях, чтобы выбрать интересные для себя.

Ссылка на скачивание: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_molcentr.layout

Скачать мобильное приложение «МЦКотлас» на iOS и Android можно также через QR-КОД

Для Android:



Для a iOS:



Мои любимые кинофильмы

Евгения Гарвардт.

Фильм (англ. film – плёнка), а также кино, кинофильм, телефильм, кинокартина – отдельное произведение киноискусства. В технологическом плане фильм представляет собой совокупность движущихся изображений (монтажных кадров).

Сейчас в нашем мире существует большое количество кинофильмов. У каждого человека есть свой любимый фильм. В кино имеется много жанров: семья, любовь, фантастика, комедия и т.д. Сегодня кино представляет собой незаменимую часть нашей жизни. При просмотре киноленты, человек или расслабляется и получает заряд положительных эмоций или узнает интересные факты и открывает для себя что-то новое. К 50 годам на счету у нас накапливается около 10 000 просмотренных фильмов различных жанров: комедий, мелодрам, исторических и документальных лент. Кино способно приоткрыть занавес и показать новый мир, далекий и манящий. Но путь от первых кинолент до современного кино был очень тернист. Так, когда же зародилась киноиндустрия и появились первые фильмы разных жанров? Об этом вы узнаете из нашей статьи.

Самый первый фильм в мире

Официальным годом зарождения мирового кинематографа принято считать 1895 год, после появления первого в мире короткометражного фильма «Прибытие поезда на вокзал Ла-Сюты». Он также был снят в 1895 году и представлен публике во Франции братьями Люмьер – создателями первой киноленты. С тех пор они вошли в историю как родоначальники киноиндустрии.

Первый фильм имел несколько равнозначных названий, в том числе «Прибытие почтового поезда» и «Прибытие поезда». Продолжительность его составляет 49 секунд. Несмотря на незамысловатый сюжет, первые показы ленты в прямом смысле шокировали людей, которые были не готовы к «движущейся» картинке. В фильме представлена сцена остановки поезда и идущих вдоль вагонов людей. Но даже современники отмечают «перспективную» съемку братьев Люмьер – изначально поезд появляется на линии горизонта и слева направо проходит через экран, создавая ощущение пространства и реалистичности происходящего настолько, что люди отпрыгивали от экрана, боясь быть раздавленными.

С тех пор «Прибытие почтового поезда» считается канонической кинолентой.

Первый звуковой фильм

6 октября 1927 года – день выхода первого звукового фильма в мире. Название



Первый фильм братьев Люмьер

киноленты – «Певец джаза», создатели – компания WARNER Bros.

Хотя картина оставалась немой, в нее были включены музыкальные фрагменты (джаз, популярное направление того времени) и первая в истории кино фраза «Ну-ка, мама, послушай», на которую зрители особенно восторженно реагировали. Озвучка картины записывалась на грамофонные пластинки, которые после синхронизировались с кинолентой. Эл Джонсон был звездой первых звуковых фильмов

Уже через год, в 1928 году, была снята картина «Поющий дуралей», всё той же компанией «WARNER Bros.». В ней уже присутствовали полноценные диалоги у большинства действующих лиц. Главную роль в обеих картинах исполнил знаменитый джазовый певец Эл Джонсон.

Самый первый фильм в цвете

До недавнего времени считалось, что первые цветные кадры были сняты в 1909 году. Однако сотрудники музея СМИ в Великобритании опровергли данную информацию, поскольку они обнаружили в архивах цветную пленку, отснятую в 1901-1902 годах. Принадлежала она кинематографисту Великобритании Эдварду Тернеру. В первой цветной картине он снял собственных детей и попугая, с которым они дружно играли. Эффект цвета был достигнут благодаря 3 пленкам с фильмами разных оттенков: красным, синим и зеленым. Накладывая, пленки друг на друга, Тернер достигал цветного изображения. Правда закончить работу он так и не успел, его жизнь оборвалась в 1902 году. Доработать его задачу позволили современные компьютерные технологии.

И в нашем клубе, как у меня так и ребят есть свои особенные фильмы. К приме-

ру у меня есть несколько любимых кинофильмов: «Полосатый рейс», «Матильда», «Последний дюйм», «Маленькая принцесса» «Пеппи» «Гарри Потер» и др.

Больше всего я люблю «Последний дюйм». Хочу немного рассказать о нем. Главные герои этого фильма: летчик Бен и его сын Деви. Бен – это военный летчик. Когда война окончилась, он потерял работу, и ему предложили очень крупную сумму денег, если он снимет на камеру акул под водой. Бен согласился и отправился к морю на самолете вместе со своим сыном. Во время подводных съёмок Бен получил серьезные ранения от акул. От сильной потери крови он не мог управлять самолетом. У него был единственный выход – посадить сына за штурвал. Этот кинофильм для меня очень трогательный. Многие даже не могу словами передать. Главная мысль фильма говорит о том, что в опасных ситуациях рискованно находиться одному, лучше взять с собой хотя бы одного друга!

Полина Лахтинова:

— Мне тоже очень нравится этот фильм «Последний дюйм». Я видела его, когда была у Жени на Дне рождения. И мне больше всего понравился мальчик. Он был смелый, ничего не испугался и сумел оказать отцу первую помощь.

Оксана Плужникова:

— У меня любимый кинофильм «Возвращение Мухтара». Главный герой пес Мухтар. Фильм такой классный просто дух захватывает. Больше всего меня радует, как пес добросовестно выполняет команды полицейских.

А если у тебя есть свое мнение на это счет пиши — mz-kotlas@yandex.ru, с пометкой для «Котлас Точки».

КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА

6+ Учредитель газеты – Комитет по культуре, туризму и молодежной политике Управления по социальным вопросам администрации МО «Котлас». Тел. 2-62-28. Редакция – муниципальное учреждение «Молодёжный Центр», 2-06-07, пресс-клуб «Орион», mz-kotlas@yandex.ru Руководитель – В.А.Митина. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.