



Лесосибирский
Педагогический
Институт

филиал

Сибирского
Федерального
Университета

032100
050100
050201
050202
050203
050300
050301
050303
050700
050703
050706
050708

2 x 2 =



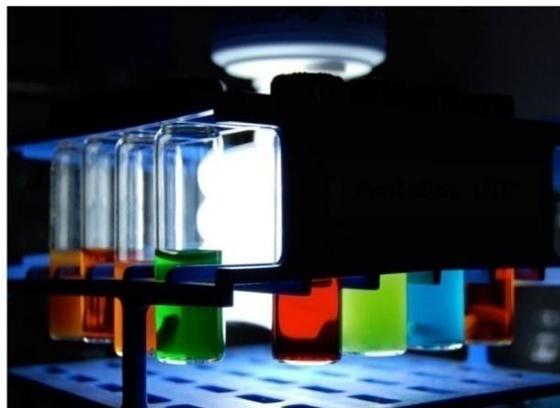
www.les-sfu.ru

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Лесосибирский педагогический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
"Сибирский федеральный университет"



Электронная газета

МВ-филиал СФУ



010100 010100
031000 031000
032100 032100
050100 050100
050201 050201
050202 050202
050203 050203

Per aspera ad astra

Слово редактора.

Поздравляю студентов филологического факультета с первым выпуском газеты. Известное латинское изречение, выбранное в качестве названия, используемое для определения трудного, полного препятствий, тернистого пути человека к достижению идеала, приближению его к высшему смыслу, к сути своего существования особенно актуально в наше непростое время. Надеемся, что наша газета поможет найти ответы на интересующие вас вопросы и будет интересной и полезной не только начинающим филологам, но и студентам всех факультетов.

Первый выпуск посвящён неделе профилактики различных зависимостей: «Мы - за здоровый образ жизни!». Как филологи мы верим, что слово обладает великой силой, что хорошо знают поэты: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести...» (Вадим Шефнер). Считаю, что разговор о проблеме зависимостей человека и о здоровом образе жизни всегда своевременен.



Образ жизни студенческой молодежи г. Лесосибирска.

Сегодня практически каждый человек, живущий в стране технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате, с горю мелочных житейских и технических проблем человек просто забывает главные истины и цели: сохранение своего здоровья. А вспоминает о своём здоровье только у врача, когда многие болезни находятся в прогрессирующем состоянии, запущены, а иногда уже не вылечиваются. И предотвратить эти последствия возможно, только регулярно работая над собой, ведя активный, здоровый образ жизни, систематически контролируя своё самочувствие.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Труд как физический, так и умственный, не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом.

Следующим критерием здорового образа жизни и одним из главных, является **искоренение вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики). Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые исподволь подтачивают здоровье. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье молодежи и на здоровье их будущих детей.

Вредные привычки первым делом пагубно влияют на кору головного мозга: нарушаются функции мыслительных процессов, внимания; значительно повышают вероятность возникновения рака, дыхательных путей; происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах. Вследствие этого постепенно наступает психическое и физическое истощение, повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушается координация движений, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Для того чтобы узнать, как понимает здоровый образ жизни современная молодежь, мы провели опрос среди студентов педагогического и технологического университета города Лесосибирска. В опросе участвовали 100 человек.

Анализ результатов ответов показал, что, среди форм проведения свободного времени студенты педагогического института предпочитают: смотреть телевизор **40%**, студенты технологического университета более склонны заниматься спортом - **31%**. Только **16%** респондентов посещают в свободное время концерты, что вполне закономерно, поскольку молодежь малых городов часто не имеет возможности культурно проводить свой досуг из-за разных причин:

отсутствие средств, недостаточное количество театров, кинотеатров и др.

На вопрос о том, « Как Вы считаете, достаточно ли у Вас свободного времени?», **58%** студентов ЛПИ-филиала СФУ ответили, что им часто не хватает свободного времени. А студенты СибГТУ считают, несмотря на то, что им свободного времени достаточно (так считают **51%**), но хотелось бы, чтобы его было больше. В среднем студенты располагают свободным временем от 2 до 4 часов в сутки.

Нехватку свободного времени студенты нашего института видят в неправильности его распределения - **55%**, а **39%** студентов технологического университета, считают причиной нехватки свободного времени большие учебные нагрузки.

На вопрос: « Как сказывается недостаток времени на Вашем физическом состоянии?» студенты ЛПИ-филиала СФУ отвечают, что они часто не досыпают - таковых **68%**. Студенты Технологического университета полагают, что недостаток свободного времени приводит к переутомлению **41%**.

Здоровый образ жизни для опрошиваемых студентов - это прежде всего: рациональный режим труда и отдыха - **57%**, отсутствие вредных привычек **43%** и правильное питание **30%**. Результаты анкетного опроса указывают на то, что большинство из опрошенных студентов понимают важность ведения ЗОЖ и, как правило, стараются его придерживаться.

Так, около четверти опрошенных занимаются спортом регулярно, **58%** занимаются спортом иногда, поскольку не хватает на это времени и только **16%** не занимаются спортом вообще.

Большинство студентов отмечают, что если не вести здоровый образ жизни, то это может привести к различным негативным последствиям, в частности к ухудшению собственного состояния здоровья так считают **63%** респондентов.

На здоровый образ жизни оказывают пагубное влияние вредные привычки, такие, как алкоголизм, табакокурение и др. Однако, как показывают результаты опроса, алкоголь употребляют **70%** студентов ЛПИ-филиала СФУ и **51%** студентов технологического университета.

39% опрошенных студентов употребляют алкогольные напитки только по праздникам, и вообще не употребляют - **25%**.

На вопрос о том «Курите ли вы?» **75%** опрошенных ответили что нет.

Среди тех, кто все-таки курит, большинство указали, что начали курить из-за желания попробовать. При этом современные студенты осознают, к каким последствиям могут привести эти вредные привычки.

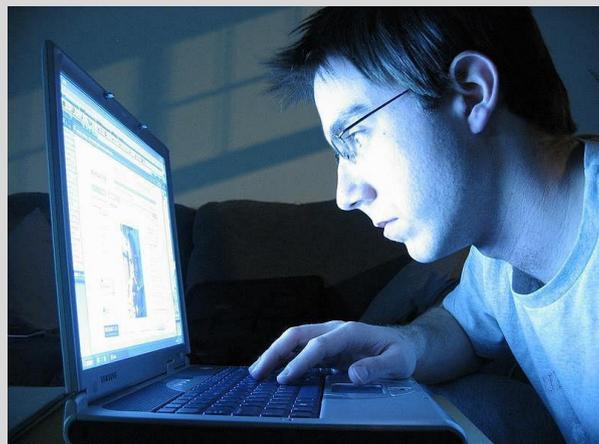
Большинство опрошенных полагают, что вредные привычки приводят к ухудшению состояния здоровья, расстройству: нарушению умственной способности, возникает зависимость, рак легких, цирроз печени, негативно влияет на репродуктивную функцию и здоровье будущих детей, ухудшение памяти.

Таким образом, анализ анкетного опроса студентов показал, что большинство из опрошенных студентов понимают значение здорового образа жизни, однако, не все придерживаются такого образа жизни.

А ведь здоровый образ жизни – это путь к реализации своих возможностей, это будущее нашего общества.

Коршунова Елена

Компьютерные игры и компьютерная зависимость.



Компьютер вошел в нашу жизнь несколько десятилетий тому назад. И с тех пор мы не можем и дня прожить без него. Сначала людям он был необходим по работе. И он действительно приносил огромную пользу. Но в наше время его роль стала не настолько однозначной. В современной действительности многие из нас просто помешаны на различных компьютерных играх. И уже не могут без них. Мы сутками готовы находится в виртуальных мирах и, при этом, чувствуем себя абсолютно счастливыми!

13-летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы разжиться столбиком для похода в интернет-кафе...

Старшеклассник, наигравшись в Diablo (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей-второклассников... 11-летний паренек умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось - он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно.

Жуткие и нереальные истории. На первый взгляд, кажущиеся совершенно невероятными. Но таких историй предостаточно в любой инспекции по делам несовершеннолетних. Компьютерные игры затягивают, стирая границы реального мира.

Кроме таких время убивающих игрушек, появилось еще одно интересное изобретение – Интернет. Это очень удобный и доступный способ добычи любой информации. Просто, быстро, доступно. Но это все хорошо в меру.

Многие из нас, особенно в подростковом возрасте, испытывают дефицит живого общения. Его люди стали восполнять виртуальными знакомствами. Некоторые настолько этим увлеклись, что стали отдавать предпочтения Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день.

Не зря же существует образное определение интернета – «Всемирная паутина». Действительно, интернет, как огромный паук ловит в свои сети все новых и новых жертв, высасывает из них настоящую жизнь, убивает время и оставляет пустую оболочку. В человеке просыпается непреодолимая потребность постоянно подключаться к интернету. Он становится зависимым!

А вы никогда не задумывались, сколько мальчишек и девчонок просто пропадают в виртуальном мире, бросая учебу, переставая общаться с друзьями, конфликтуя с родителями? Тысячи? Десятки тысяч? Компьютер – это болезнь. Родители, которые пытаются

Несовместимо с жизнью.

отодрать отпрысков от монитора, это уже очень хорошо понимают.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

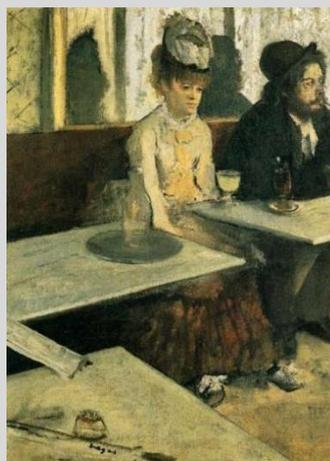
Задумайтесь, нет ли у вас хотя бы 3 признаков из этого списка? Если да, то пора что-то менять. Ведь излишняя увлеченность компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.

В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции.

Вам решать – быть ли зависимым от электронного «друга», менять ли настоящую жизнь на вымышленный фантастический мир, прятать ли свои имена под бессмысленными «никами». Лично я не хочу быть рабом умной машины и ни на что не променяю свою семью, друзей, увлечения...

Сержант Юлия
Соловьёва Анастасия
Бочмага Мария.



«Если я не курю, я не могу творить, мыслить. Мне не пишется, я начинаю и не могу продолжать,» – так считают многие талантливые и знаменитые писатели, ученые, музыканты, политики, художники, приписывая аналогичные свойства и другим вредным привычкам: алкоголизму, наркомании. Они считают, что находясь под воздействием

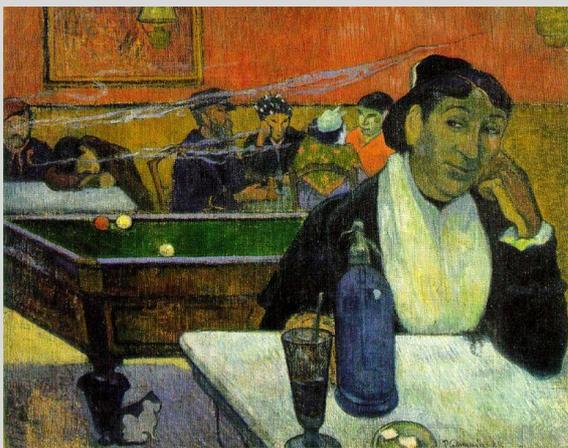
дурмана, к ним придут гениальные идеи, перед ними откроется та истина, которая неведома другим. Но так ли это на самом деле?

Знаменитый американский писатель М. Твен был заядлым курильщиком, причём, даже в годы достатка курил исключительно дешёвые сигары «двадцать пять центов за ящик». С присущим ему чувством юмора, он высказывался: «Чрезмерное увлечение сигарами - это когда вы курите две сигары одновременно». Американский писатель умер от «грудной жабы» (стенокардии) в возрасте 75 лет. Но даже будучи уже неизлечимо больным, в ожидании смерти, М. Твен утверждал, что «...если я не смогу курить сигары в раю, тогда мне не надо рая».

«Зеленая фея» (абсент), когда-то собиравшая под свое покровительство самых талантливых из посетителей кафе, парижскую богему, давно объявлена вне закона. Но во времена его расцвета в него верили, на его вдохновляющее воздействие полагались, как на таблетку гениальности такие писатели как Ги де Мопассан, П. Верлен, А. Рембо, Ш. Бодлер, О.Уайльд, Э.М. Ремарк, Г. Аполлинер, У. Теккерей, О. Генри и др. Его зеленый отблеск остался в великих полотнах импрессионистов, многие из которых стали добровольными жертвами собственных галлюцинаций. В безымянном «Любителе абсента» Э.Мане, в пьяницах на полотне «Абсент» Э.Дега, у П. Пикассо в догорающей за столиком «Любительнице абсента» и у В.Ван Гога, оставившего собственный натюрморт — стол, графин с абсентом и рюмка, которая еще на шаг приближает его к безумию и трагической развязке. Говорят, что своей знаменитой колористической палитрой художник обязан именно отравлению абсентом — сначала «зеленая фея» подарила ему мир в желтом свете, а потом опрокинула в черное.

Э.А. По не раз отвозили в больницу с приступом белой горячки, в котором он ругался с привидениями и неистово отбивался от них. Смерть его тоже была в «винном угаре».

Э.М. Ремарк стал знаменитым после одного единственного произведения «На Западном фронте без перемен» (1930), которое стоит по количеству экземпляров на втором месте после Библии. Однако свой комплекс неполноценности и депрессии он заливал алкоголем. Ему, как человеку прошедшему две мировых войны, алкоголь стал своеобразной анестезией. "Что ты будешь делать, когда война закончится? – Пить, чтобы забыть все. – А если не поможет? – Все равно буду пить". Персонажи его произведений не могут обойтись и часа без любимого автором кальвадоса. Сам же он, после прекращения запоев винил себя за пусто потраченное время: «Сколько времени выпито и прокурено.... Когда я, наконец, займусь работой...».



Австрийский психолог, психиатр и невролог, основатель психоаналитической школы З.Фрейд часто приписывал именно курению свои научные достижения. Фрейд считал, что без сигар теряет работоспособность, становится беспокойным. У него появлялось чувство постоянной усталости. И тогда в 1884 году Фрейд впервые попробовал кокаин и был поражен его действием. При употреблении кокаина его якобы покинула депрессия, вернулось чувство уверенности в себе. В своей статье «О коке» он даже рекомендует использовать кокаин как местное обезболивающее средство. З.Фрейд пытался помочь своему другу избавиться от зависимости к морфину, прибегнув к помощи другого наркотического вещества, но в результате передозировки кокаина друг скончался. Несмотря на фатальную неудачу, великий психоаналитик всё же ещё долго приписывал кокаину волшебные свойства, помогающие избавиться от комплексов. В дальнейшем, Фрейду пришлось приложить немало усилий, чтобы избавиться от пагубного пристрастия. В 1939 году он попросил своего врача и друга М. Шура помочь ему совершить эвтаназию. Доктор, чтобы прекратить бессмысленные страдания пациента, вколол Фрейду тройную дозу морфина, от которой он умер.

Творчество **А. К. Толстого** - русского прозаика, поэта, драматурга, романиста и сатирика в конце 60-х г. XIX в. стало угасать и для стимуляции вдохновения он принимал сильнодействующие средства. «По невежеству врачей и по их же рекомендации стал принимать морфий, довольно быстро у него развился сильный синдром наркотической зависимости, сопровождающийся сильными головными болями и приступами депрессии. У него обострилась бронхиальная астма, его организм стал буквально разваливаться. Кроме этого, в последние месяцы появились симптомы раздвоения личности. Графа Толстого никогда не причисляли к самоубийцам, но как назвать его поступок, когда он осушил целый пузырек морфия? Суицид...» – считал критик, автор книги «Писатель и самоубийство» Григорий Чхартишвили.

Трагические судьбы писателей, художников, учёных лишней раз свидетельствуют об убийственной, смертельной силе наркотического, табачного, алкогольного «вдохновения». И здесь можно перефразировать изречение Гёте: **От курения, алкоголя, наркотиков тупеешь. Они не совместимы не только с творческой работой, но и с жизнью.**

3 курс, филолог. факультет, группа «А»

Наркомания – это очень страшная зависимость, от которой нелегко избавиться. Тяжело себе представить, как чувствует себя человек, который живет с этой болезнью. Все его помыслы поглощены тем, как бы достать очередную дозу. Мой собеседник – наркоман с десятилетним стажем.

Корреспондент: От чего это всё пошло? Как вы начали употреблять наркотики?

N: Сейчас я понимаю, где и в какой момент я выбрала не ту дорогу, корни зависимости очень длинные я исписала не одну тетрадь, когда в четвёртом шаге анализировала свою жизнь и истоки своей болезни.

Корреспондент: А кто были Ваши друзья?

N: Я, конечно, искала нормальных, разумных людей. Но, в конечном итоге, получалось так, что они все были такими же, как я, наркоманами. В этом кругу меня понимали.

Корреспондент: Вы поддерживали отношения с родными людьми, которых Вы любили?

N: В общем нет. Не было желания общаться да и отец не хотел знать меня.

Корреспондент: Где Вы находили деньги на героин?

N: Сначала деньги у меня были, потом доза стала расти, денег стало не хватать, я несла все из дома, потом начались «взаимы». Когда из дома нести было уже нечего и взаимы никто не давал, началось воровство, кражи, обман, мы «разводили» людей на деньги и т.д. Вообще у наркомана со временем пропадает всякое сострадание, жалость, милосердие.

Корреспондент: Приходилось переступать через себя ради наркотиков?

N: Когда человек достаточно долго сидит на игле, у него в голове и в душе, в организме происходит что-то непонятное. Там всё стирается и всё становится можно, там всё равно всё одинаково. Ни в чем нет никакой разницы. Ты не чувствуешь, что унижаешься.

Корреспондент: Вы извлекли какой-то опыт из этого?

N: Сейчас оглядываясь назад понимаю, что все те трудности которые мне пришлось пройти на начальном этапе выздоровления, тот пот и кровь, те чистые дни без наркотиков когда до безумия хотелось уколиться, всего один раз, закалили меня, научили ценить то что есть сегодня.

Корреспондент: Жалеете ли вы о потраченном времени?

N: Я считаю, что наркоман может вернуться к нормальной жизни. Для этого он должен попасть в центр реабилитации и получить там помощь и поддержку. Поэтому, если тебя еще ждут – вечером семья, то нет времени жалеть о прошлом.

Нам дана одна жизнь!

В современном мире мы всё чаще и чаще сталкиваемся с проблемой зависимого поведения. Многие из нас, сами того не подозревая, становятся зависимыми от работы, покупки вещей, компьютерных и азартных игр. Более того! По какой причине вполне здоровые молодые люди начинают употреблять наркотики, алкоголь, курят сигареты. Что происходит в сознании человека, когда он выбирает себе этот путь?

Большинство исследователей этой проблемы давно пришли к выводу, что люди становятся зависимыми не только по причине душевного состояния (тревога, стресс, одиночество, депрессия). Также на это влияют и внешние факторы – воспитание, культура, окружение (друзья, семья, школа), психологическое состояние общества.

При помощи какой-либо зависимости мы стремимся уйти от повседневных проблем, испытать (мнимое) наслаждение, самоутвердиться в глазах сверстников. Но это всего лишь иллюзия. Нам кажется, что мы держим ситуацию под контролем. На самом деле наши потребности берут над нами верх.

А нам этого не надо! Нам надо строить свои судьбы и заботиться о близких. Надо расти и защищать слабых. Надо ждать весну и влюбляться. Надо жить!

Ирина Кодряну
Сандра Кукарина
Юлия Сержант

Многие студенты-филологи успевают не только учиться, но и успешно заниматься спортом.



Татьяна Чукина – студентка первого курса и пока ещё начинающая спортсменка, но её любовь к спорту и воля к победе стали залогом успеха на соревнованиях различного уровня.

- С чего всё начиналось? Кто привел в спортивную секцию?

- Началось всё очень давно. Я тогда ещё училась в школе. Ходила в самые разные секции: играла в волейбол, баскетбол, занималась легкой атлетикой. Для меня это были обычные тренировки, на которых из меня не делали чемпионки, да и я особо об этом не задумывалась. Уже во время учебы в старших классах я вдруг начала занимать призовые места. Вот тогда-то во мне и заметили будущую спортсменку. Считаю, что

тренер сыграл немалую роль моём успехе. «Данные-то отличные, но ведь нужна крепкая «база»» - слова, которые мне очень часто приходится слышать от тренера. Базу эту, конечно, лучше закладывать с детства, но я не унываю.

- А есть ли какие-то планы на будущее?

- Безусловно. Сейчас я решила серьезно за себя взяться: много бегаю и занимаюсь полиатлоном. На полиатлон хожу к Ю. Л. Лукину. Он меня заметил сразу после моей победы на «Золотой осени» в 2011 году. А вообще планы у меня большие. Очень хочу выиграть пробег в своей возрастной категории, который будет посвящен Дню Победы. Ну, а к пятому курсу есть огромное желание стать мастером спорта по полиатлону или хотя бы кандидатом в мастера. Ещё меня привлекает бодибилдинг. Через год или два также планирую принять участие в соревнованиях по этому виду спорта.

- Некоторые спортсмены умудряются делать себе блестящую карьеру и иметь вредные привычки. А как ты относишься к этому?

- К вредным привычкам отношусь в основном плохо. Курящих людей вообще не переношу. Когда узнаю про человека, что он курит, сразу же меняется мнение в худшую сторону. Мне кажется, сейчас время такое, что стало немодно ни курить, ни пить, ни принимать какие-либо вещества.

- А есть ли у тебя ещё какие-то увлечения?



- Я вот уже полгода учусь на филологическом факультете и у меня кардинально поменялся режим дня. После учёбы прихожу домой и иду на тренировку. После тренировки прихожу домой и готовлюсь к учёбе. График плотный, но, тем не менее, мне нравится. Нет времени на всякие глупости. В выходные дни стараюсь чаще проводить время с друзьями, люблю ходить в кино, просто прогуляться.

Севар Мамедова



Сильный спортсмен и просто красавец! Так говорят о Виталии Смычкове его друзья и соперники. Но не каждый знает, что в спорт Виталий пришел совсем недавно и за такой короткий срок добился огромных успехов.

У спортсменов есть очень популярное выражение: «Сошёл с пьедестала - начинай сначала» - такой девиз и у боксёра Виталия, который, кстати, учится на филологическом факультете и ни капли не жалеет, что пришел в спорт.

В 2003 году Виталий занялся боксом. Два года упорных тренировок не принесли парню никаких побед и, разочаровавшись в себе, он бросил спорт. Но, как говорится, всё, что ни делается – к лучшему. Так случилось и с Виталием: до 2007 года он забыл про боксерскую грушу и ничем не занимался. Шло время, и совсем скоро он всё же вернулся в спорт и уже серьезно занялся собой. Целые дни, проведенные в зале, принесли ему успех. Через некоторое время после возвращения Виталий выиграл первенство Красноярского края в г. Лесосибирске. Эта победа стала отсчетной точкой его спортивной карьеры. В том же, 2007-ом году, Виталий стал вторым во Всероссийском турнире памяти почетного железнодорожника Баскова. Через год Виталий провел две международные встречи с монголами, где дошел до полуфинала и стал третьим на турнире на призы А. Быкова. Уже в 2009-ом году молодого спортсмена ждала ещё одна приятная победа – выиграл турнир в городе Зеленогорске. Тогда ему не хватило одного человека в весовой категории, чтобы стать кандидатом в мастера спорта.

В 2010-ом году Виталий стал третьим на чемпионате края среди мужчин и после этого был приглашен учиться в СФУ Ш. Бойковым, заслуженным работником культуры и спорта в СФУ. Предложение

было весьма заманчивым, но Виталий всё же остался в родном институте и сейчас признается, что ни капли не жалеет о своем решении.

В настоящее время Виталий – один из лучших боксеров города и Енисейского района. Его знают не только в городе, но и далеко за пределами края.

Сейчас Виталий тренирует две группы



мальчишек, которыми он сам очень гордится и уверен, что у каждого из них ещё всё впереди. А сами подопечные стараются оправдать ожидания своего тренера. К примеру, один из учеников Виталия уже стал призером чемпионата Красноярского края среди юношей и останавливаться он на этом не собирается.

Карьера Виталия только начинается, и у него ещё немало интересных и победных боёв. Пожелаем удачи Виталию и его юным боксёрам!

Севар Мамедова

Вольная борьба – неженский вид спорта, но, тем не менее, с каждым годом растет число девушек, которые занимаются именно этим видом спорта. Среди них и студентка филологического факультета, кандидат в мастера спорта – Азиза Алимкулова.

Азиза Алимкулова, студентка 2-го курса филологического факультета, занимается вольной борьбой 5 лет, и за это время она уже получила спортивный разряд КМС. Этот вид спорта Азиза выбрала сама: «Знаю, что это не женский спорт, но мне очень нравится, и я вижу в нём для себя только одни плюсы». Азиза участвует в соревнованиях различного уровня и занимает в них призовые места. Так в первенстве Красноярского края Азиза стала первой в своём весе, а совсем недавно, 17-18 марта этого года, в первенстве Сибирского федерального округа по молодёжи в республике Хакасия (г.Абакан) она заняла 3 место. В апреле Азиза планирует ехать на сборы в Красноярск, где будет проходить подготовка к первенству России по молодёжи (г.Пермь). Пожелаем ей удачи! ☺



В мире мудрых мыслей

Сигара даёт возможность ограниченному человеку возместить недостаток в нём мыслей и идей (Шопенгауэр)

Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – ДУРАК! (Бернард Шоу)

Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть (Л. Н. Толстой)

Пословицы:

- Кто пьёт хмельное – тот говорит дурное.
- Кто в алкоголе ищет силы – тот ходит по краю могилы.
- Хмель шумит – ум молчит.
- Пьяному море по колено – а лужи по уши.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибет.