



**PROновинки**

Как скоротать  
вечерок...  
(стр. 7)



**gamePRO**

Путешествие в один  
клик  
(стр. 9)

**№2 (2) от 30 апреля 2021 г.**

**Н**есмотря на то, что наша газета появилась недавно, она уже смогла найти отклик у читателей. Мы составили «ТОП 3» из самых интересных, на наш взгляд, комментариев.



**Екатерина Зуйкова:** «Газета занимательная, интересная и полезная! Доступная информация, для людей, которые интересуются событиями, хорошими советами и новостями; есть даже информация для детей. Это делает ее актуальным и привлекательным! Видно, что авторы статей специалисты. Большое спасибо за газету. Желаю, чтобы побольше было занимательных статей, хороших материалов, чтобы номера выходили как можно чаще».



**Даниил Гинчер:** «Замечательная газета! Радует, что такие сложные темы написаны на понятном для молодого поколения языке. Особенно понравилась статья про «Половое Воспитание», т. к. сам являюсь начинающим преподавателем и веду дискуссии на эту тему».



**Данил Постовалов:** «Газета просто супер. Читаем всей общагой!»



Надеемся, что комментариев будет ещё больше! Нашей команде важно знать твое мнение, чтобы постоянно улучшать качество работы. Каждый отзыв очень ценен! Скорее переходи в комментарии и пиши свои впечатления!

Команда «PRO.Поколение»

<https://vk.com/propokolenie2021>

**«PRO.Поколение»**

Тематическая молодёжная газета

№2 (2) от 30 апреля 2021 года

Учредитель: Кафедра журналистики, рекламы и связей с общественностью филологического факультета ТвГУ

Главный редактор: Анастасия Дмитриевна Захарова

Ответственный секретарь: Ю.С. Румянцева

Время подписания в печать: установленное по графику: 17:00, фактическое: 17:00

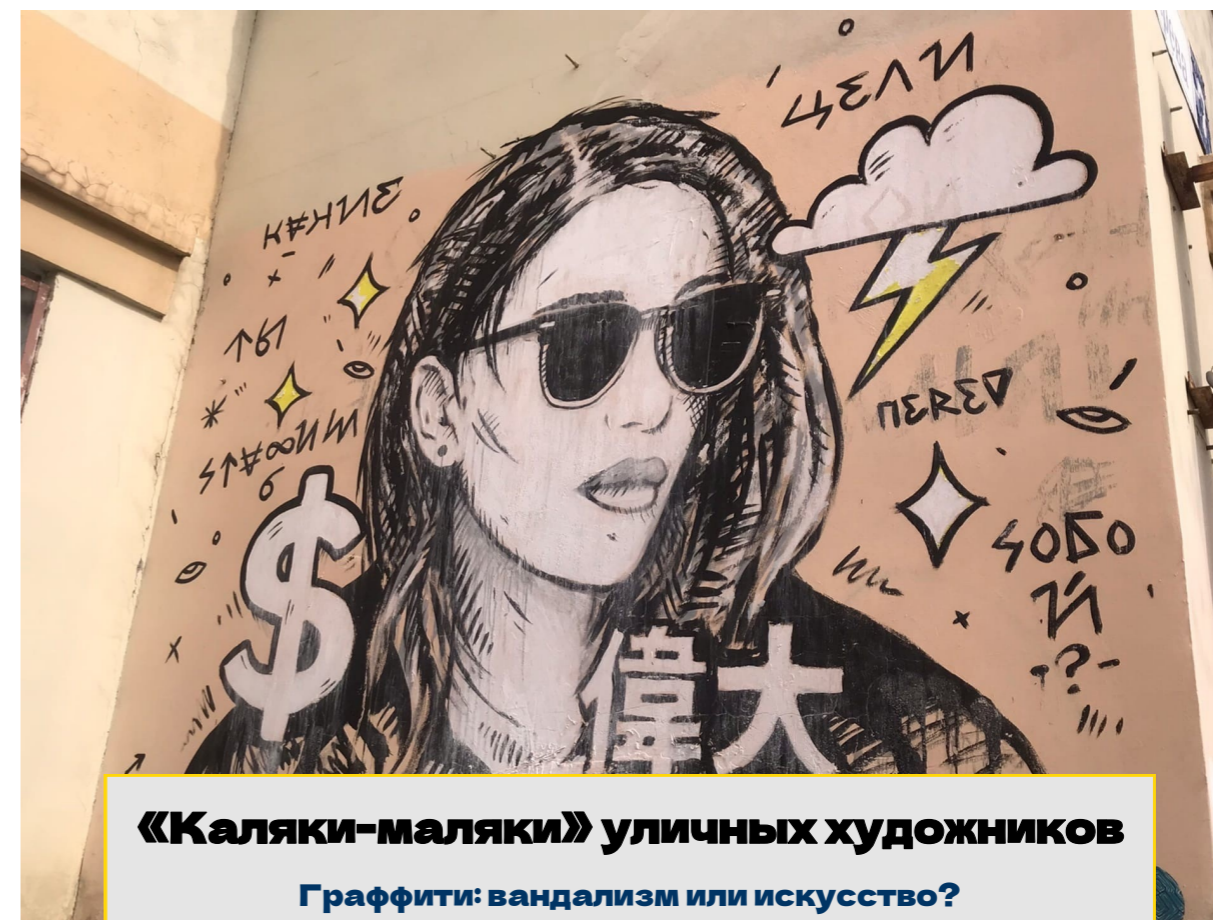
Тираж: 1 экземпляр  
Формат: А4

Адрес редакции и издателя: 170002, Тверь, пр-т Чайковского, д. 70

Адрес типографии: Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32, оф.412

Электронный адрес редакции:  
<https://vk.com/propokolenie2021>

Цена: Бесплатно



## «Каляки-маляки» уличных художников

Граффити: вандализм или искусство?

**В** современном мире существует множество споров относительно стрит-арта. Одни считают, что так творцы выражают своё мнение и пытаются донести его до общества. Другие же уверены в том, что рисунки и надписи на стенах – проявление юношеского максимализма и невероятной глупости. Давайте разберёмся, кто же прав, и стоит ли считать граффити современным искусством. Согласитесь, практически в каждом

городе есть граффити. Творцов таких рисунков называют райтерами. Многие, проходя мимо настенных изображений, восхищаются великолепием, красотой созданных шедевров. Но есть те, кто искренне не понимают поведение художников, считают их преступниками и вандалами. Как определить грань между хулиганством и выразительной формой творчества?

Искусство – способ духовного выражения личности человека. Воссоздавая тот или иной фрагмент будущего творения на улицах города, художник пытается донести

определённую мысль обществу. Райтеры стараются изменить реальность, добавляя краски в серость городских будней. В процессе работы уличные творцы отражают мир таким, каким он предстаёт в их сознании. Думаю, поэтому мы можем наблюдать не только красивые картины, но и различные отталкивающие творения. Такую неоднозначность восприятия можно объяснить авторскими эмоциями, которые закрепились у художника на момент создания граффити.

Продолжение читайте на стр. 5 →

## Дополнительное образование – новый тренд в современном мире

**Как оставаться востребованным специалистом в своей профессии и получать новые знания в стремительно изменяющейся реальности?**

«**В**ек живи, век учишься». В наше время, когда технологии развиваются с высокой скоростью, и ежегодно появляется более десятка новых профессий, высшего и специализированного образования не всегда достаточно. Поэтому специалистам, которые хотят быть востребованными в своей области, необходимо получать знания не только в учебных заведениях, но и на различных мастер-классах, тренингах, курсах и конгрессах.

Онлайн-формат обучения стал более популярным во время периода самоизоляции. Множество профессионалов перешли на более удобные и мобильные платформы, благодаря чему самообразование стало намного доступнее – **достаточно устройства с доступом в интернет**. Онлайн-образование остается главным трендом, так как пандемия вынудила миллионы людей приспособиться к новой реальности, в которой сетевой формат стал частью нашей жизни. Важное отличие дистанционных курсов от классического

образования в том, что они с самого начала создаются под актуальные потребности бизнеса. Если на рынке не хватает разработчиков, появляется больше направлений обучения по IT-специальностям. Так, из-за коронавируса и нестабильной экономической ситуации всё больше россиян воспринимают цифровые профессии как «подушку безопасности» в случае безработицы. В 2020 году доля безработных выросла до восьмилетнего максимума, при этом почти затронул людей из IT-сферы. Специалисты данного профиля по-прежнему занимают одно из ведущих мест по уровню заработной платы даже в начале карьерной лестницы. Поэтому неудивительно, что за последний год в России резко возросла популярность онлайн-курсов по разработке и программированию, которые позволяют за 6-12 месяцев освоить необходимую базу и сразу начать зарабатывать.

Рассмотрим **самые популярные платформы дополнительного обучения**.

**1. «GeekBrains»** – образовательный портал, который поможет с нуля освоить программирование, веб-дизайн и маркетинг. Также здесь проводятся онлайн-курсы со стажировкой и бесплатные мастер-классы. Направления: коммерческая иллюстрация, веб-разработки, режиссура кино, маркетинг, дизайн звука, фотография, дизайн мобильных приложений, маркетинговая аналитика, фармацевтический маркетинг, ландшафтный дизайн, 3D-моделирование и др.

Своей целью образовательный портал ставит трудоустройство учеников, поэтому по итогам оценок вас соединяют с компаниями для дальнейшего приёма на работу. Свежие вакансии от организаций публикуются ежедневно в разделе «Карьера». По некоторым программам обучения есть гарантия возврата денег в случае нетрудоустройства.

**2. «Skillbox»** позиционирует себя как онлайн-университет, который даёт возможность быть актуальным и востребованным специалистом, вне зависимости от вашего географического местоположения. На сайте размещено 469 образовательных программ, по которым проводят обучение

539 преподавателей.

Направления: бизнес, управление, игры, маркетинг, программирование, мультимедиа и др.

Проходить обучение можно в удобное для вас время, все лекции записаны заранее, преподаватели являются профессионалами в своей области. Дипломные задания готовятся с реальными заказчиками, что даёт возможность трудоустроиться сразу же после завершения обучения.

Мы рассказали вам только о двух платформах, но в настоящее время их более десятка! Так что, если вы не нашли подходящий вариант в этом списке, то можете найти его самостоятельно.

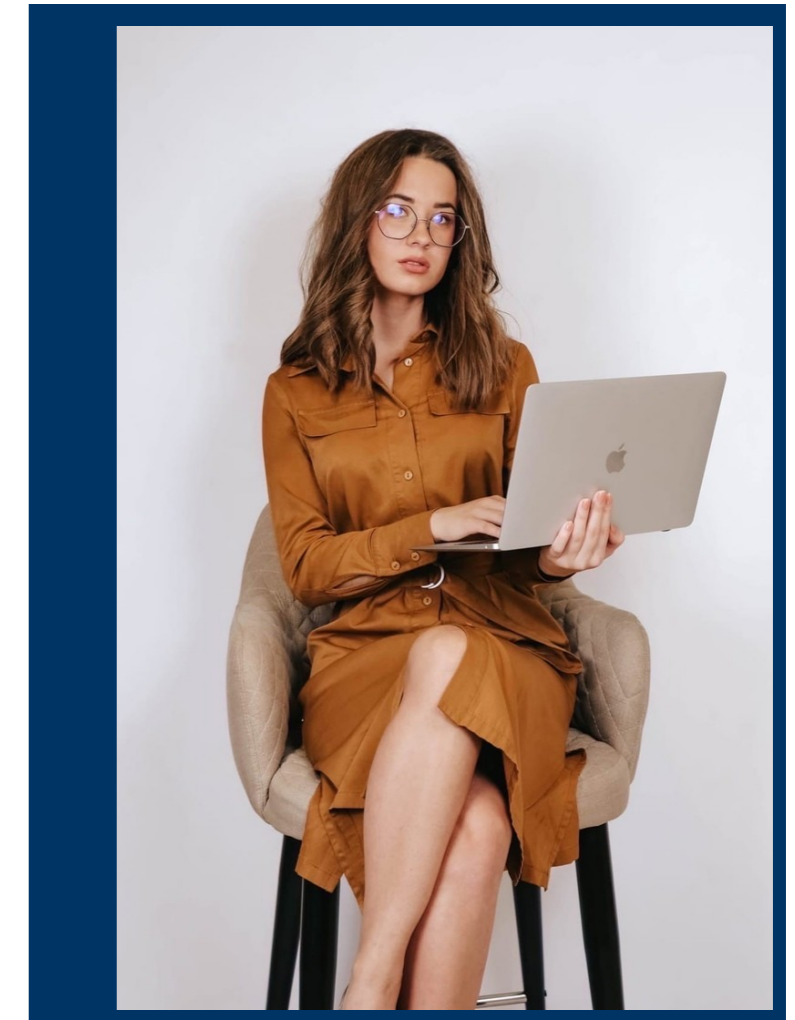
Многие задаются вопросом: «А вдруг в новой профессии я снова не смогу добиться желаемого результата?». Но не стоит отчаиваться. Даже если реализовать полученные знания в новой сфере не удастся, вы всегда сможете вернуться на прошлую работу. Важно осознавать, что, получая новую профессию, вы ничего не теряете – **ни одна дверь не закрывается**.

*Александра Зорина  
Иллюстрация – Анастасия Багрова*

### «Твои возможности»

**Т**ы всегда хотел стать лучшей версией себя, но возможности не позволяли? А если мы скажем, что у тебя есть шанс изменить свою жизнь на 360 градусов? И что твои интересные идеи можно воплотить в реальный проект, а знания – реализовать на практике? **Всё ещё не веришь? Тогда я расскажу тебе о платформе «Россия – страна возможностей».**

Вот уже несколько лет в нашей стране активно развивается «РСВ» – платформа, которая проводит большое количество мероприятий для молодежи от 18 до 35 лет. За время ее существования, сотни людей поменяли свою жизнь в лучшую сторону, реализовали придуманные проекты благодаря грантовой поддержке, нашли работу, о которой мечтали, или реализовали свой потенциал в абсолютно новой профессии.



Было проведено сотни форумов на абсолютно различные тематики, а множество конкурсов позволило их победителям найти работу мечты или пройти стажировку в выдающейся компании. Было выиграно огромное количество грантов для поддержки молодёжных инициатив. И ты об этом не слышал?

А знаешь, что самое главное? Участником форумной и конкурсной программы **может стать абсолютно каждый**, кто хочет стать лучше, кого манит образовательная среда. Тебе всего лишь нужно:

- зарегистрироваться на одноимённом сайте с платформой, а так же на «АИС Молодёжь России»;
- выбрать интересующие тебя направления;
- подать заявку на заинтересовавшие тебя форумы.

Увидимся на программах платформы «Россия – страна возможностей»!

*Ксения Гренкова  
Фото – Альбина Гурьянова*

**Весь апрель - никому не верь!**

Коротко о событиях месяца, на которые в нашей стране обращают больше внимания, чем на другие

**21** апреля, Москва.

Состоялось ежегодное выступление Владимира Путина с посланием Федеральному собранию. Обращение главы государства к парламенту – одно из главнейших политических событий России. На нем президент определяет основную программу развития нашей страны в ближайшем будущем. В этом году Владимир Путин большую часть своего выступления посвятил вопросам внутренней политики. Ключевыми темами стали: здравоохранение, демографическая ситуация и меры социальной поддержки. Президент также пообещал оказать материальную помощь семьям с детьми, учителям, врачам, а также малому и среднему бизнесу. Основные обещания главы государства мы представили в таблице.

Грядущие майские праздники многих россиян заранее были испорчены. Причина – новая волна коронавируса в Турции и, как следствие, ограничение чартерного авиасообщения. Оно будет действовать с 15 апреля по 1 июня 2021 года.

По данным ассоциации туроператоров России в этот период должны были посетить Турцию 533 200 наших сограждан по забронированным турам на 32 млрд рублей.

Но только ли пандемия стала причиной этих ограничений? Накануне, 9 апреля, состоялся телефонный разговор Владимира Путина и Тайипа Эрдогана. Пресс-служба президента России сообщила: «Условлено поддерживать самые плотные контакты по линии профильных структур, в том числе в целях охраны здоровья российских граждан, посещающих Турцию». На следующий день, 10 апреля, президенты Турции и Украины провели встречу в Стамбуле. В ходе переговоров Тайип Эрдоган заявил, что Анкара не признает «аннексию Крыма», а также поддерживает перспективу вступления Украины в НАТО.

Об ограничении авиасообщения сообщили 12 апреля. Однако пресс-секретарь президента Дмитрий Песков сообщил, что решение не является политическим.

В то же время оказалось внезапным закрытие Кипра – остров уходит на двухнедельный локдаун. Однако совсем без теплого моря российские туристы не останутся. В ходе телефонного разговора президенты России и Египта объявили об открытии прямых рейсов между странами. Точная дата начала полётов еще не известна. Еще одна альтернатива – Болгария. Въезд в неё откроется с 1 мая.

Юлия Кальнева  
Ольга Балашова

ТЕЗИСЫ ИЗ ПОСЛАНИЯ В. ПУТИНА

**ЧТО ОБЕЩАЕТ ПРЕЗИДЕНТ?**

<p><b>PRO</b> ПОКОЛЕНИЕ</p> <p>ВЫПЛАТЫ</p> <p>ОБРАЗОВАНИЕ</p> <p>ТУРИЗМ</p> <p>МЕДИЦИНА</p>	<p>Выплата на детей из неполных семей от 8 до 16 лет составит 5 650 рублей.</p>	<p>Беременные женщины, которые оказались в сложной ситуации могут рассчитывать на выплату в размере 6 350 рублей.</p>	<p>В середине августа единовременную выплату в размере 10 000 рублей следует ожидать семьям с детьми-школьниками.</p>
	<p>В ближайшие 2 года в вузах откроются 45 тысяч бюджетных мест.</p>	<p>На гранты в 100 миллионов рублей смогут претендовать Государственные вузы для создания лабораторий и технопарков.</p>	<p>750 млрд рублей будет направлено на строительство 1 3000 школ.</p>
	<p>В. Путин предложил до конца года сохранить программу «туристического кэшбека» (возврат 20% затрат на поездки по России).</p>	<p>Детский отдых станет более доступным. Планируется возвращение половины стоимости путевок в оздоровительные лагеря.</p>	
	<p>В ближайшие 3 года в поселки России будут направлены 5 тысяч машин скорой помощи.</p>	<p>Продолжительность жизни к 2030 году необходимо увеличить до 78 лет. «Сбережение народа - наш высший национальный приоритет».</p>	<p>Россия обладает 3 надежными вакцинами от коронавируса. Ученые совершили настоящий прорыв.</p>



**Самооценка как ключ к успеху**

Разбираемся - что такое самооценка и как её повысить



Современный мир невозможно представить без соцсетей. Каждый день люди часами сидят в Instagram и YouTube, смотрят на «роскошную» жизнь, красивые фигуры, лица и сравнивают с собой. Из-за этого у многих начинает падать самооценка, появляются комплексы, что приводит к проблемам в общении, учёбе, работе. Но почему так важно любить и ценить себя? И что на это может повлиять?

Для полноценного функционирования личности в социуме и достижения успеха человеку просто необходимо быть уверенным в себе. Например, чтобы без страха пройти собеседование и продемонстрировать знания, навыки. Или убеждать других в собственной правоте, или не бояться ходить в одиночку мимо большой незнакомой компании ребят и многое другое.

Людам с пониженной самооценкой тяжело жить счастливо. Они постоянно сомневаются в себе и разочаровываются. Такие люди думают, что не заслужили счастья, поэтому уступают другим на подсознательном уровне.

Из чего же складывается самооценка? Во-первых, из окружения. Если в вашей жизни есть близкие люди, которые не делают комплименты, не хвалят, но постоянно указывают на недостатки, оскорбляют, то о какой любви к себе вообще можно говорить? Необходимо самостоятельно (или с помощью специалистов) тщательно разобраться в этом вопросе, отделить те комплексы, которые навязаны вам обществом от тех, что вы придумали себе сами. Допустим, девушке по имени Катя не нравится её

улыбка и поэтому она постоянно прикрывает рот рукой во время смеха. Но действительно ли она некрасива настолько, чтобы её скрывать? Возможно, какой-то человек сказал Кате об этом в детстве, и это воспоминание отложилось у неё на подсознательном уровне. Таких примеров может быть много, и они касаются не только внешности. Поэтому нужно провести связь и выяснить, сказал ли так кто-то ещё или это был лишь один конкретный человек в мире, который думал подобным образом. Но чужие оценки всё ещё



не означают, что они правдивы. И, когда вы это осознаете, что вам просто всё внушили. Во-вторых, самооценка является не простой отдельной единицей, она имеет несколько секторов: ум, красота, характер, достижения, изюминки. Для того чтобы более подробно в этом разобраться, обратимся к специалисту в области психологии Елене Ельшиной.

– Что означают все эти сектора?

– Для того чтобы полюбить себя, необходимо знать свои плюсы и минусы по каждому из этих 5 направлений. В чём заключается смысл поисков позитивных представлений о себе? Наша самооценка – это когда наш «идеал Я» наиболее приближен к реальному «Я». Но что представляет из себя этот «идеал Я»? Когда мы ничего не знаем о себе, мы говорим: «о, у этого я хочу себе такую черту, а у этого такую». Но если их всех налепить, то это уже будем не мы. А наш «идеал Я» находится внутри нас, когда мы максимально хорошо узнаём и раскрываем именно свой природный потенциал.

– Как же можно это выяснить самостоятельно?

– Существует много онлайн-тестов. Для ума – тест Холланда, для красоты – кибби, для характера – DISC. Достижения – берём и выписываем все достижения. Это результат вашего целеустремлённого применения всех черт личности и характера, это субъективный опыт, который делает вас вами. Изюминки – это, например, у вас хороший голос или даже вы готовите вкусные пироги, это может не иметь какого-то применения в жизни, но это то, от чего вы кайфуете, это ваши тайные козыри.

– А что потом делать с этой информацией о себе?

– Нужно насобирать из каждого сектора по 10 своих плюсов, кроме изюминок. Ведь изюминок много не бывает, поэтому можно обойтись 3-5. И затем вы поймёте, что вы – особенный человек. Не обязательно казаться кем-то другим, вы можете продолжать развивать свои положительные стороны, и тогда вы будете настолько индивидуальным, ваша жизнь сильно изменится.

На самом деле, повышение самооценки – сложная тема, в которой нужно долго разбираться. Невозможно быстро решить все проблемы, прочитав одну статью или пройдя тест. Это длинный путь, который человек должен преодолеть. Не обязательно «покопаться» в своей голове, избавиться от детских психологических травм, окружить себя правильными людьми и найти себя. Всё это важно для счастливой жизни. Самое главное – быть собой, а не казаться кем-то другим.

Елизавета Егорова  
Фото – Альбина Гурьянова

**«Каляки-маляки» уличных художников**

**Граффити: вандализм или искусство?**

*Начало статьи читайте на обложке*

Баллончик краски, в данном случае, основное оружие художника. С его помощью мастер может либо сразить всех на повал от красоты, либо вызвать негативный отклик со стороны общества. Стоит сказать, что райтер так оставляет свой авторский след, зарабатывая репутацию. Если у него есть **некий посыл**, а творения имеют смысл, то, по моему мнению, это заслуживает права считаться искусством. Сегодня граффити является определённым проявлением борьбы со старыми порядками. Новые красочные стены города – это рабочая площадка художников для самовыражения. Согласитесь, что в большинстве случаев картины такого рода не портят внешний архитектурный вид, а наоборот украшают непримечательное строение уникальным знаком. Проблема состоит в том, что многие не принимают нарушения общественных устоев и современного подхода к реализации стрит-арта.

Не раз случались ситуации, когда действительно профессиональные изображения в городе закрашивали серой краской. Оголённые стены зданий полностью перечёркивали труд райтеров. Обесценивалось потраченное время и силы авторов. Здесь уже перед нами встаёт вопрос. **Что лучше** для общества: сохранение старых порядков или преобразование обычных стен в холсты для уличного искусства?

Мнения в обществе снова разделяются, и в данной ситуации это абсолютно ожидаемый результат, ведь у каждого человека есть свои культурные ценности. Для некоторых важно быть «общественными перфекционистами», сохранить похожесть всех стен в одном цвете. Для других – яркие изображения на улицах города будут служить настоящим проявлением современного искусства.

Но как быть, если, например, это творение является не рисунком, а надписью? К граффити также относят и теггинг (надписи, подписи в различных цветах). Именно его, чаще всего, приравнивают к вандализму. Люди считают такую форму самовыражения бессмысленным заполнением пространства. Но здесь тоже существует определённая закономерность и разница. Важно определять грань между самовыражением и намеренным желанием автора просто оставить свою надпись.

Часто бывает и такое, что на стенах общественных мест или на улицах города мы сталкиваемся с различными словесными выражениями. К ним могут относиться и ругательства, и непонятные фразы, и антиморальные высказывания. В таком случае речь идёт уже о проявлении девиантного поведения, которое выражается автором созданной каляки-маляки в письменно-настенной форме. Своего рода, это способ заявить о себе и о своей проблеме. Но вопросами о причинах

некачественного теггинга занимается психология. Именно умышленная порча памятников культуры, архитектурных строений, общественного транспорта, называется вандализмом. Люди, занимающиеся нанесением неподобающих рисунков, оскорбительных надписей, бессмысленных начертаний, являются нарушителями закона. Вот в чём разница между современным искусством посредством создания настенных рисунков и бесцельным вандализмом.

**Художник или преступник?** Вечный вопрос, который не будет иметь определённого ответа у представителей общества. Точно так же, как никто точно не сможет сказать, в чём именно заключается уличное искусство, и какие рисунки имеют право называться шедеврами. Некоторые люди не готовы принять современные реалии, неотъемлемой частью которых являются райтеры. Кто-то никогда не сможет согласиться с тем, что стены города – холст для уличных художников, которые несут свой посыл в общество. А кто-то, проходя мимо вновь созданных фрагментов в дождливый серый день, улыбнётся и восхитится мастерством автора.

Принимать граффити или нет – решение каждого человека. Важно научиться видеть грань между уличным искусством и вандализмом, тогда мир станет ярче, а улицы города заиграют новыми красками.

*Анастасия Захарова*

**Корреспондентом был проведён опрос в социальной сети Instagram, по результатам которого лишь 2 человек из 160 считают, что граффити – это вандализм. Остальные проголосовали за «искусство». Большинство представителей молодёжи поддерживают настенные рисунки в случае согласования их с администрацией города. Но вопрос о свободном размещении изображений райтерами по-прежнему остаётся открытым.**

*«Мне кажется, если и рисовать достойное граффити, то согласовывать с администрацией (разрешит она или не разрешит, это уже другой вопрос, тут уже надо на гос уровне это развивать всё, чтобы шли на встречу уличным художникам). А так, получается вандализм, наверное?» (орфография и пунктуация сохранены)*

*Анастасия Майорова (участник опроса)*

**Экскурсия по Твери**

**Интересные граффити нашего города, которые стоит увидеть**

**С**трит-арт и граффити давно стали появляться на улицах в различных городах по всему миру. Одни люди считают это вандализмом, другие же, наоборот, с увлечением и восхищением рассматривают новые работы. Но каково бы ни было отношение к уличному искусству, оно продолжает расти, а художников, которые готовы украшать серые дома своими рисунками, становится всё больше. **В Твери** также нарисованы необычные работы, выполненные в стиле стрит-арт и граффити. Мы решили показать эти творения, чтобы вы, проходя неподалёку от них в следующий раз, могли сами оценить результаты трудов уличных художников.



Если свернуть с Трёхсвятской улицы, то на **Жигарева 7** мы увидим два новых стрит-арта, которые появились в октябре прошлого года. Чёрно-белое граффити молодой девушки в очках, с подписью «Какие цели ты ставишь перед собой?» принадлежит Майку Хайперу. Он даёт объяснение некоторым знакам в своей работе: туча рядом с девушкой символизирует трудности и преграды, а молния отражает мощь, заряженность и энергию. Вот такое интересное граффити со скрытым смыслом, фото которого вы можете увидеть на нашей обложке. Рядом расположена работа Мии Паланик, на стене она изобразила портрет американской певицы Арианы Гранде со своей знаменитой строчкой «Thank you, next» из одноимённой песни. Художница выбрала именно это произведение, так как оно стало очень популярным в 2019 году и даже возглавило американский рейтинг Billboard Hot 100 (список самых популярных песен в США за неделю).

Всё на той же Трёхсвятской улице красуются великолепные изображения животных. Плачущего тигра и волка на стенах некогда обычной трансформаторной будки нарисовала уличная художница Катерина Крутилова, которая уже известна горожанам как Катя ХБ. Приходите и вы полюбоваться этими работами, адрес – **Трёхсвятская 10**.



познакомиться с работами современных авторов, о которых вы раньше могли и не слышать.

Гуляя по Трёхсвятской улице, можно увидеть различные памятники истории и архитектуры. Например, монумент оперному певцу Сергею Лемешеву, расположенному у дома номер 25. Но совсем рядом находится первая точка нашей воображаемой экскурсии. Давайте вместе с вами, дорогие читатели, пройдёмся по улице и сами в этом убедимся. С первого раза можно и не заметить такие яркие рисунки, ведь они расположились в небольшом закоулке, рядом с книжным магазином Geeky's, который находится по адресу **Трёхсвятская 24**. Можно сделать вывод, что эти граффити привлекают людей в магазин, ведь на них изображены герои комиксов, аниме и фильмов, на которых как раз и специализируется заведение.

Вот мы с вами и прошлись по самым многолюдным местам Твери, где увидели красивые и яркие произведения искусства от уличных художников. Надеемся, что эта небольшая экскурсия была интересной и позволила **узнать чуть больше** о родном городе. Мы уверены – наша «прогулка» дала возможность

*Алина Садовникова  
Фото – Анастасия Быкова*



**Как скоротать вечерок...  
В объятиях книги?**

**У** каждого из нас бывают моменты, когда тёплым весенним вечером хочется удобно устроиться на веранде или балкончике с ароматным напитком в руках для прочтения интересной книги. Именно она унесет наше сознание далеко от реальности и поможет немного отвлечься от повседневных хлопот. В такие минуты возникает вопрос: «Что именно я хочу сегодня почитать: давно полюбившийся роман или же что-то новенькое?».

Перечитывать любимые книги – дело хорошее, сама этим «грешу». Поэтому каждый раз возникает противоборство между ностальгией по уже знакомым героям и новым произведением, которое может не произвести желаемого впечатления. Как говорил ирландский писатель Джеймс Джойс: «Жизнь слишком коротка, чтобы читать плохую книгу». Здесь я с ним полностью согласна. Именно поэтому расскажу о книгах, которые достойны вашего внимания.

Книги создают особую атмосферу, в которой хочется мечтать, поставить себя на место героя и прожить другую жизнь. Такой шанс выпал и героине романа Дэни Аткинс «Виновата любовь?». Эта книга входит в серию «виноватых»: «Виноваты звёзды», «Виновата ложь». Повествование ведётся от лица молодой

девушки Рейчел, у которой есть всё: друзья, любимый и перспективный жених, место в одном из лучших колледжей страны. Но всего за один вечер жизнь девушки переворачивается вверх дном... Отныне она живёт одна в маленькой квартире и каждый день ходит на скучную работу. Что так повлияло на Рейчел? Чувство вины за смерть лучшего друга и непрекращающийся поток воспоминаний, которыми героиня живёт теперь. Но спустя пять лет девушка возвращается в родной город, где однажды проснувшись утром понимает, что ее жизнь идеальна. Рейчел не верит своему счастью. Неужели судьба дала ей второй шанс?

Поток ветра игриво перебирает локоны, нежно касаясь кожи. Тактильные ощущения очень важны, но не у всех есть такая роскошь. Следующая книга, о которой хотелось вам рассказать отличается своей загадочностью. Любовно-фантастический роман Джус Аккардо «Прикоснись ко мне» не оставляет равнодушным с первых страниц. Главная героиня девушка по имени Дейзи, которая постоянно попадает в неприятности и очень любит играть на нервах у любимого папочки. И вот очередная вечеринка заканчивается весьма неожиданно: знакомством с таинственным красивым парнем по имени Кейл, который по неизвестным причинам боится прикоснуться к девушке. И это странное поведение уходит глубокими

корнями в страшную тайну закрытого общества, к которому, как оказалось, Дейзи, сама того не подозревая, имеет отношение. С этого момента и начинаются её приключения.

Чувствуете, стало как-то прохладно? Скорее за пледом! Хотя нет, утепляться ни к чему, следующая книга точно добавит огонька, который согреет не только душу, но и тело. Хочу представить вашему вниманию нашумевший бестселлер 2018 года Бланки Липинской «365 дней» (18+). Главной героине эротического романа Лауре надоела ее «расставленная по полочкам» жизнь. Запланированный отпуск в Сицилии с бойфрендом и друзьями заканчивается для девушки весьма необычно: ее спокойный отдых нарушает главарь местной мафии, который явно не собирается дать девушке заскучать. В этой книге вас ждет много жарких приключений, которые точно не оставят вас безразличными.

Ну что ж, по-моему, мы нашли несколько стоящих произведений, которые украсят ваш вечер. Желаю ощутить весь спектр невероятных эмоций, которые может подарить только хорошая книга.

*Анастасия Новичкова  
Фото – Анастасия Быкова*



*фотоматериал из личного архива*

**Вводим в курс тела**

*Делится полезными советами с нами эксперт по ЗОЖ Владимир Анталов, фитнес-тренер клуба «Spirit»*

**Секреты идеальной фигуры**

**Б**езупречная фигура всегда была эталоном красоты и предметом восхищения. Природа редко кому дает совершенное тело, обычно оно достигается путем постоянной работы над собой. Вместо того, чтобы вздыхать, глядя на модели, и думать, что вам никогда не добиться такого результата, нужно просто изменить свой привычный образ жизни. Постепенно вы достигнете своей цели.

**Вода – всему голова**

**Б**иологи иногда шутят, что вода в теле человека – своеобразное транспортное средство. И ведь действительно: она является важным связующим компонентом внутри нашего организма. Вода участвует во всех физиологических процессах: в тепловом обмене, переносе кислорода и питательных веществ, а также способствует выведению солей, токсинов и шлаков.

**Зачем пить воду?**

Чтобы оставаться здоровым и сохранять хорошую физическую форму, необходимо всегда поддерживать оптимальное количество жидкости в организме. Если ее недостаточно, вы чувствуете себя усталым и раздраженным. Помимо этого, начинает беспокоить головная боль. Даже незначительное, но хроническое обезвоживание может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Состояние наших почек, мочевого пузыря, груди и прямой кишки зависит от количества потребляемой жидкости. И, если организм регулярно «сидит на сухом пайке», появляется угроза нарушения функции слюнных желез и ожирения. Американские ученые пришли к одному и тому же выводу: у людей, выпивающих 5 и более стаканов воды в день, риск возникновения проблем со здоровьем ниже, чем у тех, кто потребляет лишь 2 стакана.

**Как избежать обезвоживания?**

Побеседовав с Владимиром, мы выяснили, что у каждого человека есть своя индивидуальная норма потребления воды. Значительная часть выпиваемой жидкости должна состоять из напитков, не содержащих кофеина и алкоголя. Тем, кто хочет нарастить мышечную массу можно во время тренировок пить не простую воду, а специальные спортивные напитки, но только по рекомендации вашего фитнес-тренера. Если же занятия фитнесом непродолжительные и не слишком интенсивные, обычной воды вполне достаточно.

Чтобы поддерживать баланс в организме, каждое утро начинайте со стакана воды. Добавьте в напиток лимон, мяту или ягоды. Так будет проще адаптироваться к новой полезной привычке. На учебу или работу не забывайте брать с собой бутылку чистой воды, тогда никакое обезвоживание вам не грозит!

**Здоровое питание без последствий**

Владимир считает, что необязательно отказываться от сладкого, можно потреблять всё в малых количествах, не отказывая себе в любимых продуктах. Чтобы привыкнуть к здоровому питанию, необходимо постепенно менять свой рацион. Вот вам пара советов, как изменить пищевое поведение:

- Не стоит резко отказываться от продуктов, которые вы ели ранее. В ином случае для организма это будет большим стрессом.
- Следите за индивидуальной нормой калорий (не стоит придерживаться общепринятых чисел и слишком сильно понижать количество).
- Попробуйте вести подсчёт кбжу (калории, белки, жиры, углеводы). Так вы сможете сбалансировать своё питание и понять основную проблему переяданий.
- Не придерживайтесь диет. Это рано или поздно приведёт вас к срыву. Ведь, отказывая себе в тех или иных продуктах, человек не перестаёт испытывать желание их съесть.

**Шаги к своей цели**

Сейчас принято считать, что современные гаджеты могут только принести вред здоровью: испортить зрение, осанку и даже привести к онкологическим заболеваниям. Но есть в технологическом прогрессе и свои плюсы, например, фитнес-трекеры.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что в наше время человек стал намного меньше двигаться? Сколько шагов вы проходите в день? Многие и не подозревают, насколько они далеки от нормы. Японские учёные утверждают, что в среднем человек должен преодолевать около 10000 шагов. Но данное число также индивидуально для каждого из нас. При этом необходимо учитывать показатели здоровья.

По мнению нашего эксперта, «физическая активность важна для улучшения качества жизни». Фитнес-браслет не только поможет измерить шаги, но и отследит состояние организма.

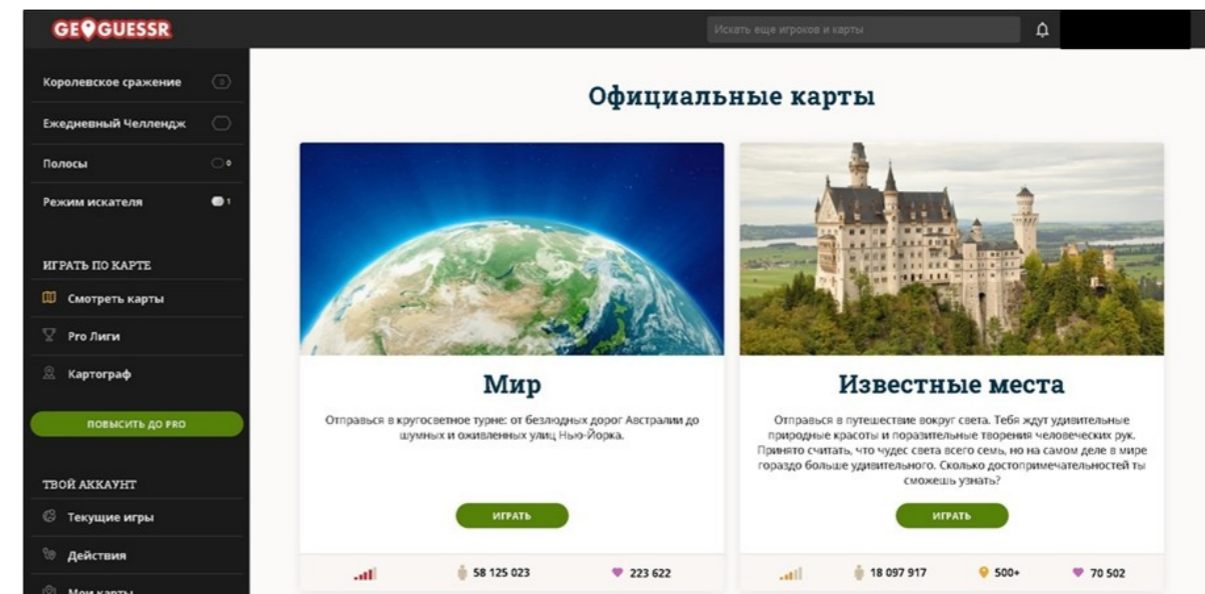
Если у вас есть желание и возможность, то помимо выполнения ежедневной нормы шагов, займитесь спортом. Необязательно выполнять сложные упражнения. Наш эксперт рекомендует: приседания, отжимания и подтягивания. Начните действовать, сделайте шаг навстречу своей цели, и тогда обязательно всё получится!

*Ирина Громова*



**У**словно-бесплатная игра «GeoGuessr» даёт человеку возможность отточить навыки в определении своего местоположения. Используя панорамные карты компании «Google», она открывает двери в целый мир с его бытовыми буднями, запечатлёнными на фото. Интернет – это вещь, которая может поместить в себя целый мир. Каждый город, улица и дом сохранены в сети, позволяя людям посещать различные места, не выходя из дома. Однако, простые скитания по пустынным дорогам и переулкам в поисках интересного могут быстро наскучить, а вот проверить себя на знание географии возможности нет. В этом поможет браузерная игра «GeoGuessr». Но для начала немного предыстории. В 2007 году компания «Google» запустила проект «Google Street View», который предоставлял людям практически всю карту

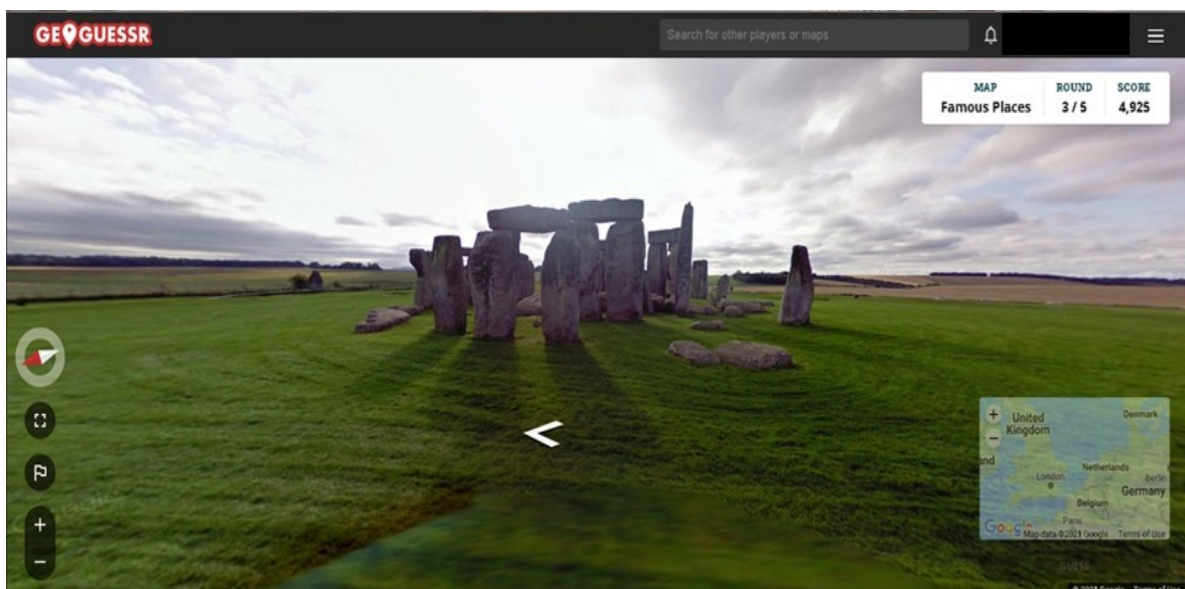
мира в панорамном виде. Человек, как будто, оказывался на месте водительского или пассажирского сидения специальной машины. Она ездила по миру и фотографировала окружение в формате 360 градусов (на них можно увидеть всё вокруг точки съёмки). Таким образом, получались панорамные фотографии. Совместив весь собранный материал, компания «Google» представила вышеупомянутый проект, в котором человек способен перемещаться по миру, оставаясь перед экраном своего компьютера, телефона или любого другого устройства, имеющего доступ к интернету. Но в 2013 году Антон Валенн – шведский программист, выпустил игру под названием «GeoGuessr». Её **не нужно скачивать**, достаточно зарегистрироваться на одноимённом сайте. «GeoGuessr» использует панорамную карту проекта «Google Street View» в качестве игровой площадки, на которой будут происходить основные действия её участников. Правила просты: человека перемещают в случайную точку мира, и он должен с помощью собственных навыков и предоставленной ему локации определить своё местоположение. Для этого нужна наблюдательность, а также некоторые специфические знания: номера телефонов и автомобилей, языки государств, ландшафты земных поясов. Но никто не требует от вас идти учиться всё это прямо сейчас. Постепенно человек сам будет замечать детали, иногда делая это неосознанно. Если хочется усложнить игру, то перед её началом можно поставить дополнительные условия. Например, будет наложен запрет на передвижение камеры или установлен таймер, определяющий длительность игры. «GeoGuessr» предлагает разные страны для посещения. Если хочется исследовать определённое государство, то необходимо нажать на соответствующую карту под названием страны. Помимо прочего, **можно соревноваться с друзьями**: кто точнее или быстрее всех угадает своё местоположение, тот проходит дальше. Такая игра на выбывание длится до тех пор, пока не останется один участник. Если же хочется просто посетить знаменитые места, то



Заглавный экран сайта

«GeoGuessr» поможет и здесь. Сайт предлагает набор карт с достопримечательностями, известными на весь мир. Но ничто не обходится без минусов. Как бы «Google» не старалась сделать свою карту самой точной, **качество** некоторых фотографий вызывает у меня желание закрыть глаза и не открывать их, пока «творение» не исчезнет с экрана. К сожалению, такие моменты очень трудно регулировать, но отрицать эти оплошности нельзя, даже со знанием того, что съёмка велась на ходу. Вторая проблема данной игры – **механика** перемещения человека на карту. Лично я около 15 минут передвигался по одной единственной дороге, у которой и слева, и справа были только деревья и кусты. За всё время не встретилось ни одного знака, съезда или посёлка. Потеряв надежду и указав на случайное место на карте, обнаружилось, что я был в Карелии. Можно, конечно, сказать, что это слабозаселённая часть нашей страны, но

тогда почему она попала в список мест, которые нужно отгадывать игрокам? Подобные моменты доставляют неудобство. И третий минус, самый главный. Как уже указывалось ранее, сайт не требует денег или скачивания сторонних программ, но в игре установлен ограничитель. В день нельзя сыграть больше одного раза (а это всего лишь 5 точек для отгадывания). Кроме того, все онлайн режимы отключены. Если хочется получить полный доступ к сайту, то необходимо оформить подписку стоимостью **220 рублей в месяц**. Цена, вроде бы, и не большая, но никто не гарантирует, что человек будет играть всё оплаченное время. Если есть желание проверить свои навыки в угадывании стран или просто изучить мир, то «GeoGuessr» является хорошим вариантом в качестве своеобразного тренажёра или гида. К сожалению, сидеть на сайте весь день без подписки не получится. Однако, это никак не мешает хотя бы по 20 минут в сутки путешествовать в самые разные уголки Земли совершенно бесплатно. Так вы сможете



На это путешествие было потрачено 0 рублей!



**Это, конечно, не Карелия, но где я?!**

Никита Романов