

Выходит один раз в месяц.  
Издается с ноября 2007 г.  
№ 8 (26). 1 декабря 2010 г.



Оренбургский  
государственный  
университет



**ФАКУЛЬТЕТА  
ЖУРНАЛИСТИКИ**

## Читайте в этом выпуске

**Журналист как анти-  
герой современности**  
**2 стр.**

**Экономя время, эко-  
номишь на жизни**  
**3 стр.**

**О толерантности за-  
молвим слово**  
**4-5 стр.**

**Это кино**  
**6 стр.**

**Перекусывание вме-  
сто здорового питания**  
**7 стр.**

## СЛОВО РЕДАКТОРА

### Здравствуй, дорогой читатель!

Если ты держишь в руках свежий номер «ФЖ» - ты не ошибся с выбором.

17 ноября - Международный день студента. Быть студентом факультета журналистики сегодня - значит, иметь хорошую возможность для реализации своих начинаний и развития творческого потен-

циала. К тому же, кто, как ни мы, обладая чётко выраженной гражданской позицией, широким кругозором и информацией, может позволить себе откликнуться на различные события и побудить человека задуматься над серьёзными проблемами? Наш ответ на законодательную незащи-

щённость журналистов, взгляд на проблемы толерантности, безопасности на дорогах, вреде фаст-фуда и многое другое ты сможешь прочитать на страницах этой газеты.

Будь с нами, будь в теме и не забывай, что будущее журналистики зависит от нас!

Алёна БАБЕНКО



Sergey Medvedev

### «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

12 ноября в СКК "Оренбуржье" прошёл V юбилейный открытый независимый чемпионат по парикмахерскому искусству, дизайну и моделированию ногтей и декоративной косметике города Оренбурга "Золотая осень". В нём в качестве модели принимала участие студентка 2 курса нашего факультета Алина Редина. Благодаря несомненному таланту и потрясающему воображению мастера Хасановой Наили (салон "Вернисаж") и умению Алины выгодно показать свой образ, их tandem занял 2 место в номинации: "Подиумный макияж "Знаки Зодиака".

Поздравляем!

## ЖУРНАЛИСТ КАК АНТИГЕРОЙ СОВРЕМЕННОСТИ



**В**се чаще замечаю брезгливое отношение людей к журналистам. Вроде бы проповедуем общечеловеческие ценности, служим обществу, а в ответ оно твердит нам, что мы первые кандидаты на отстрел. Журналистов считают продажными ребятами, и заниматься данной деятельностью в наше время с моральной точки зрения хуже, чем проституцией. Ложка дегтя бочку меда испортит. Журналисты для большинства представляются в виде того самого дегтя и уж точно не в виде полезного меда. Используют, мол, нас для просмаливания корабля государства, чтобы он не затонул, а вернее той его части, которая угнетает народ.

«Что за профессия-то такая? Вот врач - лечит, милиционеры - охраняют закон, учителя - учат. А вы и лечите, и учите, и закон отстаиваете! Да не нужны вы никому! Ну, продались вы все в девяностые. Кто не продался, того съели или убили. Вон, Анна ваша (Политковская). Ты знаешь, кто такая? Убили ее! Да ни черта ты не знаешь! Кого сейчас учат журналистике? Таких, как ты? Да я тебе две тысячи рублей дам - ты про меня, шофера, напишешь, как об ангеле».

Это монолог таксиста, который вез меня на фестиваль начинающих журналистов «ТуЖурка».

Он говорил громко, с матом, и всем сердцем не понимал, зачем в университетах на «сволочей» учат, да еще и детям всякую ерунду в головы запихивают.

А мы продадимся? Прогнорируем законы морали? Нет! Конечно, нет! Мы все ребята святые.

Если серьезно - меня это все пугает. Вроде понимаешь, что должен быть профессионалом до мозга костей, или костей мозга! А вроде как и жить хочешь хорошо, и детей в достатке воспитывать. Продаются журналисты ведь не за идею, а за деньги, за блага, которые тяжело достичь, будучи человеком совестливым.

Один уважаемый доцент нашего факультета обязательно сказал бы, что слабакам в журналистике делать нечего, и привел бы массу примеров из своей жизни, как избежал изменения своему профессиональному долгу. И он окажется прав.

Нет никакой романтики в журналистике, ради которой большинство идет на журфак. Либо ты крепко стоишь на фундаменте

моральных ценностей, либо ты бесхребетная дохлятина, которая лжет и клевещет.

Думаю, никому не хочется составлять прейскурант, где будет указано, сколько стоит та или иная заказная статья. Хочется за правду получать гонорары, и, причем, немалые. А врать всегда легче, с учетом, что ложь дороже правды стоит. Так было, есть, и, надеюсь, не будет.

Другой вопрос, когда за твою точку зрения и общественную позицию тебе отрывают фаланги пальцев. И общество, давая оценку избиению журналиста, скажет, что он-то и писал как надо, для народа. Это, например, произошло с Олегом Кашиным. Корреспондент газеты «Коммерсант» изувечен, страна возмущена. Вдруг все вспомнили, что у нас есть пишущие, думающие и громко говорящие журналисты, которые не ведутся на соблазн уступить своим принципам. И что таких людей надо защищать и не давать всякого рода отморозкам с врожденным отсутствием мозга над ними истязаться. Только бы не забыли они это все. Ведь о нападениях и убийствах журналистов вспоминают на годовщину их гибели. Вот как-то и так-то. Поглядят, поглядят и перестанут. А тем временем число этих годовщин увеличивается.

На самом деле, интересно и нам, студентам, и нашим преподавателям, что получится из нашего курса. Что мы сможем изменить и чего сможем добиться?

Изменится ли отношение людей к журналистам в лучшую сторону, или оно станет еще хуже. Все будет зависеть от нас.

### Не остались

#### в стороне

## Ж

урналистов в России травят, убивают, зверски калечат и всячески препятствуют их работе. Очередное доказательство этому стало избиение в начале ноября Олега Кашина, корреспондента газеты «Коммерсант», которое поразило всех своей жестокостью.

Преподаватели и студенты нашего факультета не могли остаться равнодушными к этому бесчеловечному нападению. Девятого ноября на факультете журналистики прошел митинг в поддержку пострадавшего журналиста. Павел Рыков отметил, что Олега Кашина избили, чтобы он не мог писать и говорить, а это типичная акция устрашения.

Студентами и преподавателями факультета было подготовлено открытое письмо Президенту РФ Дмитрию Медведеву и губернатору Оренбургской области Юрию Бергу, которое единогласно поддержали все присутствующие на митинге. В письме было обращено внимание на факты воспрепятствования законной деятельности журналистов должностными лицами и представителями правоохранительных органов. В письме также выражается просьба о том, чтобы преступники, покусившиеся на жизнь Олега Кашина, были найдены и понесли справедливое наказание.

Максим КУЗЬМИН

## Экономия времени, экономишь на жизни

*Если молод - не легко веришь в опасность.*  
Максим Горький

Мы молоды, активны, нам море по колено. Мы готовы до упада танцевать в клубах, всю ночь гулять по городу, но когда речь заходит о безопасности собственной жизни на дорогах, ленимся пройти пару лишних шагов до пешеходного перехода. А ведь каждый неверный шаг может для любого из нас стать роковым. Или даже последним, что особенно страшно...

Прежде чем что-то сделать, не забудь подумать: «А стоит ли?». Разве стоит минута опоздания на пару или встречу с друзьями хотя бы крупицу человеческой жизни? Нет? А почему тогда ты, пешеход, забываешь о безо-

сломя голову, понесутся перебегать дорогу перед движущимся с немалой скоростью транспортом. Какими мыслями они руководствуются при этом? Возможно, они куда-то опаздывают или просто-напросто ленятся пройти 20 ступенек вниз и вверх (что, кстати, только в плюс здоровью молодого организма). Многие пешеходы возмущены: ведь раньше здесь была зебра. А 5 лет назад её убрали. На вопрос «почему возле ОГУ больше нет наземного пешеходного перехода» начальник отделения организации дорожного движения ОГИБДД УВД по г. Оренбургу С.А. Проскурин ответил:

*«В связи с тем, что увеличилось количество ДТП с участием пешеходов именно на нерегулируемых переходах, мы пришли к выводу, что в данном месте необходимо пользоваться только подземным пешеходным переходом. Кроме того, в последние пять лет увеличилась интенсивность движения по проспекту Победы, а университет закрыл свою территорию для транспортных средств, и теперь все машины паркуются на проезжей части. Соответственно, её ширина уменьшилась, пропускная способность в районе университета сократилась, и водители, пропускающие пешеходов, стали создавать значительные транспортные задержки.»*



беспасности своей и окружающих всякий раз, когда переходишь дорогу там, где этого категорически делать нельзя?

Всем студентам известно, что напротив нашего университета есть подземный пешеходный переход через проспект Победы. И если его здесь кто-то оборудовал, значит, это действительно необходимо. Но многим, видимо, никакая сессия адреналина в крови не прибавляет. И в поисках острых ощущений они отправляются перебегать дорогу прямо там, где им вздумается.

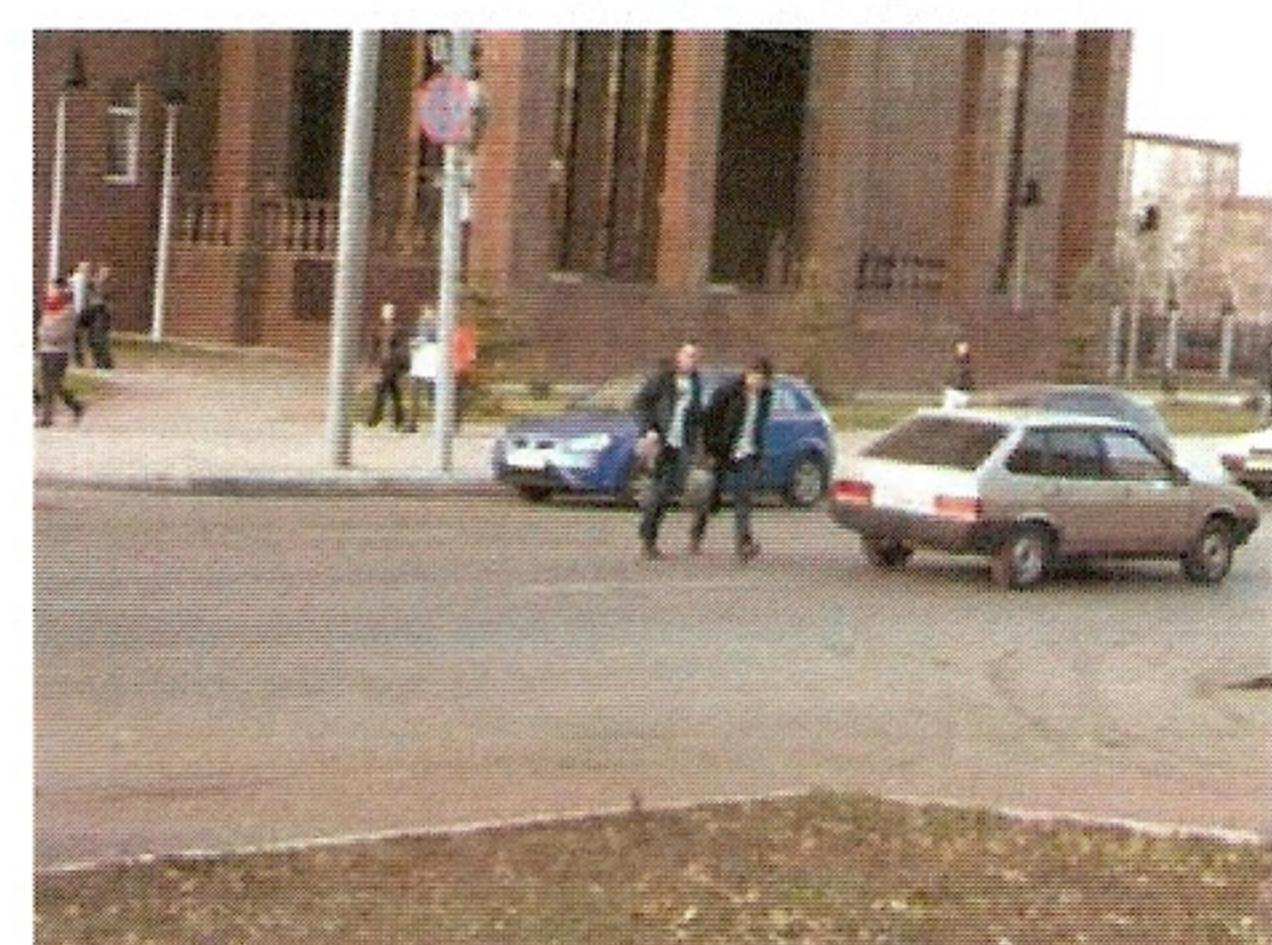
Достаточно постоять рядом с университетом лишь пару минут до начала или конца пары, и ты увидишь эту картину сам: за промежуток времени в 10 минут порядком 5-7 человек проигнорируют подземный переход и,

Сергей Алексеевич также рассказал, что проводятся различные профилактические работы по уменьшению ДТП с участием пешеходов. И, конечно же, пойманые нарушители ПДД привлекаются к ответственности. Вот только инспектора через каждые 50 метров не поставишь, да и за руку всех не поймаешь. Так что остаётся надеяться на твою сознательность: кому жизнь не дорога, того перевоспитать трудно.

Если ты думаешь, что я хочу прочитать тебе нотации по поводу поведения на дорогах, то ты напрасно так считаешь. У каждого есть своя голова



на плечах, которая отвечает за сохранность жизни. Я просто хочу, чтобы ты задумался: жизнь – это самое большое богатство во Вселенной, и глупо растратывать её понапрасну и нелепо заканчивать, так и не начав. Только вот статистика говорит сама за себя: за 10 месяцев этого года произошло 175 ДТП по вине пешеходов; 15 человек погибли, травмированы 166 человек. Огромные цифры... Есть, над чем поразмыслить, правда? Может быть, теперь, прежде чем перейти дорогу в неподожженном месте, ты вспомнишь страшную статистику и подумаешь о родных людях, которые ждут тебя дома...



P.S: Я стояла напротив университета с фотоаппаратом 10 минут. За это время 7 человек перебежали дорогу, 3 человека пытались, но не решились, 10 человек хотели перейти, но, заметив наведённый на них объектив, предпочли спуститься в переход.

*Мы боимся за свою жизнь? Нет, мы просто боимся штрафов, потому что перебежать дорогу нам мешает порой только наличие на ней наблюдателя (инспектора, камеры или фотоаппарата). Но штраф в 200 рублей не может сравниться с ценой человеческой жизни.*

# О ТОЛЕРАНТНОСТИ ЗАМОЛВИМ СЛОВО...

## Уважать или терпеть?

**В каждой стране термин «толерантность» толкуется по-разному, в России как «терпение», «терпимость». Вам не кажется, что терпеть человека, не похожего на меня в любом отношении, - это уже проявлять некую агрессию внутри себя, что само по себе противоречит толерантности.**

Я живу в Оренбурге вот уже полтора года. За это время, я крайне остро ощутила на себе ценность такого понятия как толерантность, и не просто понятия, а явления, обязательного для любого морального и правового общества.

Что я наблюдала за эти полтора года, а то, о чем раньше читала лишь в газетах, что где-то, когда-то, а теперь все происходит на моих глазах: славянский нацист (звучит то как) прямо в маршрутном такси ударил казаха, за его национальную принадлежность; буфетчица в одном из учебных заведений нетактично бросает девушке, исповедующей ислам: «зачем это ты напялила платок (имеется в виду

хиджаб), в мечети что ль?». Преподаватель говорит о людях гомосексуальной ориентации, как о не свойственных (подчеркну) российскому обществу явлениях, а бабушка в автобусе прилюдно называет меня околованной дьяволом, пристанищем бесов за пирсинг в губе. Мне хватает этих случаев для определенных выводов об отношении к толерантности в городе, увидеть насколько этот город «многоразличен». И все мы, вокруг, друг друга толерантно терпим.

Лев во время сезона засухи у водопоя жадно терпит близость его обеда – антилопы. Но стоит им удалиться от зоны табу, лев перестает терпеть. Это говорит нам о некой животной сдержанности, заложенной природой, но почему-то в людях это качество глубоко запрятано. Это сейчас в аудитории мы все равны, а после каждый пойдет с себе подобными терпеть, либо набрасываться сзади и вгрызаться зубами нетерпения в спину. Можно ли говорить о пре- восходстве человека над

животным миром?!

Сами того не замечая, мы постоянно дискриминируем друг друга, речь идет не о таких привычных формах дискриминации, как религиозная или расовая. Из-за другой прически, одежды, возраста и множества других признаков. ООН и многие международные организации ведут борьбу со всевозможными формами дискриминации. В частности, провозглашены специальные международные дни — Международный день борьбы с гомофобией, Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин, Международный день мигранта, Международный день памяти жертв работоговли и её ликвидации, Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации. О большинстве таких дней мы и не слышали, а если и слышали, многие ли из нас принимают участие в мероприятиях, посвященных им.

На мой взгляд, уроки

толерантности должны быть включены в перечень обязательных предметов, важнейших дискуссий. Начиная со школы, или даже детского сада необходимо прививать это качество. Мы должны внушать себе и своим близким умение понимать окружающих нас людей, помогать им. Ни в коем случае не вставать на стороны большинства, когда мы видим унижение наших товарищей, ведь в следующий раз и мы можем оказаться на их месте. Такие города как Оренбург, которые находятся на стыке многочисленных культур, такие страны как Россия должны нести примеры толерантности в мировое сообщество, а не наоборот. Возможно, именно такие мероприятия, как конференция «Толерантность: диалог культур», такие проекты, как Национальная деревня, являются помощниками в этом общем деле.

## Есть мнение

- В английском языке – готовность и способность воспринимать, во французском – уважение свободы другого, у арабов – прощение, сострадание, - рассказала мне о толковании в разных языках и культурах этого понятия кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности Фарида Ахатовна Ветлугина

-Система толерантности, помимо политических и социальных составляющих, включает также культурные аспекты, такие как, например, психологическая культура личности, этноса, государства. – продолжает Фарида Ахатовна, – на становление психологической культуры влияет уровень развития

трех основных компонентов: презентативный, регулятивный и формирующий. К снижению проявления толерантности может привести подмена эталонов психологической культуры. В Германии строится мультикультурное общество, в Америке толерантность существует благодаря высокому уровню политического мышления, которое направлено на то, чтобы люди получали достойное образование, здравоохранение, уровень жизни.

Я могу отметить, что в Оренбурге определенный уровень толерантности присутствует, как показывает практика. Мы стали толерантны, например, в употребление напитков, определенных кухонь, но ее нет в плане определенных норм поведения.



Преподаватели ФГСН в Католическом костеле вручает отцу Вальдемару благодарность «За участие в Недели Толерантности». (слева направо: П. П. Краснов, отец Вальдемар, А. А. Мишучков)

## Обсуждение проблемы

**О толерантности мы говорим с преподавателем Кафедры религиоведения и теологии, Павлом Петровичем Красновым.**

**Определение понятия толерантности не имеет четких границ, как Вы его интерпретируете?**

Французскому просветителю Вольтеру принадлежит интересная фраза: «Я не согласен с тем, что Вы говорите, но буду до последней капли крови защищать Ваше право высказать Вашу собственную точку зрения». На мой взгляд, этот пассаж – один из идеалов толерантности. Но идеал не достижен, к нему можно лишь стремиться, и, возможно, в процессе стремления к достижению, мы сможем преодолеть многие преграды непонимания друг друга и проблемы общества.

**Как человек, имеющий светское понимание религии, как вы думаете, почему среди священников так высок процент «непринятия» толерантности?**

Существует позиция «неприятия» термина «толерантность» некоторыми священнослужителями Русской православной церкви, основная причина – проблема смыслового наполнения. Данный термин заимствован из западной культуры, и вместе с вербальной формой было усвоено его «западное» наполнение. На это сложно реагируют представители церкви, т.к. зачастую под толерантностью, с их точки зрения, может пониматься

индифферентность к различным человеческим порокам, например, вопрос об узаконивании в странах Запада однополых отношений, что, естественно, неприемлемо для христианства, или нравственный нигилизм, который будет губителен для страны. Отмечу, что официальной позиции Московского Патриархата относительно слова «толерантность» нет, но если мы посмотрим документ «Основы социальной концепции Русской православной церкви», то термина «толерантность» мы там не найдем, что косвенно демонстрирует неприятие данного слова.

**Расскажите о мероприятиях, приуроченных ко Дню Толерантности**

В нашем регионе проходит значительное число мероприятий различного уровня и направлений, которые своей целью ставят рассмотрение проблемы толерантности и перспективы созидание оной. Оренбургский государственный университет вносит весомый вклад в этом направлении. Яркий пример – ежегодная международная конференция «Толерантность: диалог культур», проводимая усилиями заведующей кафедрой Всеобщей истории Смирновой Натальей Александровной. Значительную общественную работу в плане толерантности студенчества и общества проводит Факультет гуманитарных и социальных наук. Еще одно мероприятие, посвященное проблеме толерантности, прошло в конце ноября – «Неделя толерантности». Идея проекта и ее воплощение принадлежит Декану факультета гуманитарных и социальных наук Шебаршовой Наталье Борисовне. В рамках заявленной темы прошел ряд

экскурсий в «Национальную деревню», мусульманские и католические учебные заведения, мечети и храмы. Были проведены круглые столы на актуальные для общества темы: социализация людей с положительным ВИЧ и СПИД статусом, проблематика расизма в нашей стране. Определенным новаторством является публикация факультетом «Календаря толерантности». Завершением «Недели толерантности» стала акция запуска в небо на воздушных шарах бумажных голубей, символизирующих мир

**Как Вы считаете, толерантны ли оренбуржцы?**

Оренбуржье является одним из немногих субъектов Российской Федерации, в котором проживают представители более 100 национальностей, исповедующих порядка 30 религиозных направлений. Исторически наш регион является одним из примеров добрососедства и взаимоуважения между основными национальностями и малочисленными этносами, последовательями традиционных для нашей страны религий: православия, старообрядчества, ислама и другими, менее представленными. Серьезную и высокопрофессиональную работу в контексте межэтнических и межконфессиональных отношений в регионе проводит Министерство культуры, общественных и внешних связей Оренбургской области. Большая заслуга в сохранении этнической и конфессиональной стабильности в Оренбуржье принадлежит заместителю министра Амелю Веналию Владимировичу.

**«Если мы не научимся пониманию того, что люди могут по-другому выглядеть и есть другую еду, по-другому устраивать свои семьи и реагировать на множество бытовых вещей, мы все время будем находиться в состоянии самой ужасной войны, которая может быть, - войны у себя дома».**

Л. Улицкая

### “Терпеть”.

1. Стойко переносить физические или моральные страдания, лишения.
2. Переносить что-либо, мириться с чем-либо в ожидании перемены или каких-либо результатов. Не требовать от кого-либо чего-либо немедленно, соглашаясь ждать.
3. Подвергаться тяжёлым испытаниям; страдать. Нести материальный ущерб, убытки.
4. Мириться с существованием кого-либо или чего-либо.

**«Толковый словарь»**  
Т.Ф. Ефремовой

Попробуйте теперь каждый задать себе вопрос, насколько вы толерантны? А ваши друзья, родные и знакомые? Так сложится ваш ответ на этот вопрос, который является крайне важным для жизни города. Давайте докажем, что мы живем в высокоморальном, правовом обществе. Конституция РФ гласит, что действия, направленные на разжигание классовой, национальной, расовой, религиозной, половой и иной розни, пропаганду насилия, экстремизм и человеконенавистнические взгляды, открытое оскорблечение общественной морали – ЗАПРЕЩЕНЫ! Не будем нарушать высший закон и закон совести. Вольтер говорил, что главное – ладить с самим собой. Этого в нашем обществе не хватает, а потом выходит изнутри в окружающий мир. В наших силах его изменить. Главное начать.

Юлия МУХАМЕТЗЯНОВА

## ЭТО КИНО

**В** самом разгаре учебный процесс. Защита проектов, курсовые, конференции, вечера в читальном зале... Подъём в восемь утра, путаница в голове. Вот главные признаки жизни настоящего студента. Но, кажется, мы забыли указать ещё один аспект.

Пусть мы учимся, пытаемся строить взрослую жизнь, достигать поставленных целей. Все это, несомненно, важно. Но не стоит забывать про отдых и маленькие радости жизни. А что может быть лучше похода в кинотеатр?!

Наступил долгожданный выходной. Кажется, что именно в это воскресенье ты переделаешь все дела, которые не успел сделать за неделю. Тогда чем этот день будет отличаться от всех остальных серых будней? Ничем! Ты понимаешь, что нужно просто расслабиться, установить в душе равновесие и покой. И верный способ, который поможет в таком случае - КИНО! Сколько приятных эмоций ты получаешь, когда усаживаешься поудобнее в мягкое кресло кинозала! И ... вот он, этот долгожданный момент. Свет гаснет, звуки становятся приглушенными, и «машина» приходит в действие! Краткая предыстория к фильму - ты слушаешь её с замиранием сердца. Сеанс начался!

Пока ты вникаешь в сюжет истории с экрана и погружаешься в мир необъятной фантазии режиссера, мы тем временем обратимся к некоторым статистическим данным и математическим подсчетам. На протяжении двух недель методом проб и ошибок, а также при помощи калькулятора, мне удалось выделить данные, которые служат ориентиром студентам вузов города, когда те решают посе-

тить заведение для демонстрации новинок кино.

Все это время я проводил опрос студентов насчёт их предпочтений и частоты походов в кино. И вот, какая картина у меня вышла. Двадцать шесть человек из ста опрошенных предпочитают смотреть комедии, молодежные фильмы и мистику. Пятнадцать - «умирают» по фантастике и романтическим фильмам. Но это еще не всё. Драма пользуется спросом у десяти процентов студенческой молодежи. Тринадцать про-

Сюжет фильма, который ты смотришь, достигает своего апогея. Все зрители вокруг сидят с не донесенным до рта попкорном. Накал страсти - вот, что главное. Игра актеров захватывает дух. Одно движение, мимолетный взгляд - и зал в ступоре. Каждого волнует вопрос: «Кто победит? Чувства или разум? Остановится ли герой на полпути или продолжит движение навстречу опасностям?» В зале царит эмоциональное напряжение...

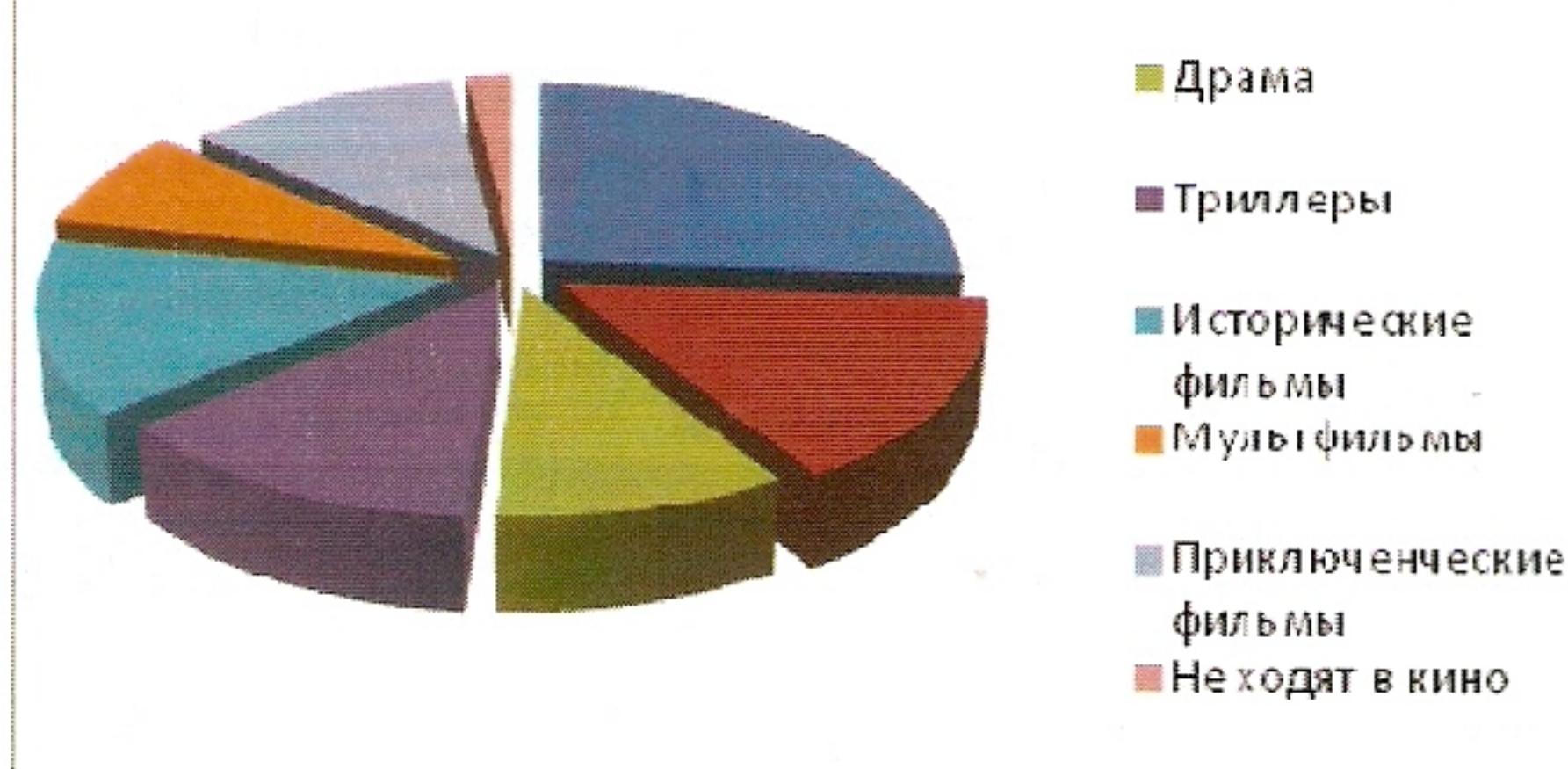
Широкоформатная киноиндустрия предостав-

студентов сначала выясняет, кто является режиссёром кинокартины, какие актеры задействованы, и уже только потом, взвесив все ЗА и ПРОТИВ, решат полюбоваться на очередное произведение кинопромышленности. К слову сказать...

Фильм, который шёл всё это время, подходит к концу. Ты нехотя поднимаешься из кресла и направляешься к выходу. В зале было темно, а в холле кинотеатра в глаза бьет яркий свет. Ты словно выходишь из мира загадок в мир обычной жизни. Но всётаки то, что ты сегодня увидел на широком экране, еще долго будет сидеть у тебя в голове. Кино, какого бы оно ни было жанра: драма, геройский боевик или фэнтези, - оставляет в душе зрителя глубокий след. След, от которого не страдаешь, а только вспоминаешь приятные моменты похода в кинотеатр.

Остаётся добавить только одно. Ходите в кино! Не забывайте, что есть в мире вещи, которые служат нашему духовному просвещению и росту над собой. Ходите в кино! И тогда вы не будете знать, что такое депрессия. Кино помогает нам абстрагироваться от происходящей действительности и вместе с тем вынести из кинозала все самое лучшее в плане чувств. Студентам просмотр фильмов поможет настроиться на хорошее настроение. Ходите в кино! И вы сможете сделать свою жизнь чуточку ярче и разнообразнее. В наш двадцать первый век кино является одним из тех видов искусства, которые показывают мир глазами разных людей. А мы тем временем находим в фильмах то что для нас является важным. И порой хотим походить на своих героев. Потому что... Это кино!

То, что предпочитают студенты



центов предпочитают боевики и триллеры. Кинокартины с историческим подтекстом нравятся четырнадцати процентам студентов вузов. Не остались без внимания и мультипликационные фильмы. Их по-прежнему продолжают смотреть студенты. Ни много ни мало, а в процентном выражении набирается цифра, равная семи! Двенадцать процентов советуют ходить непременно на приключенческие фильмы. И, наконец, оставшиеся два процента студентов не посещают абсолютно никаких кинопремьер и не смотрят фильмы дома. Остается только посочувствовать. Но не будем о грустном.

ляет нам огромный выбор фильмов. Порой можно «заблудиться» и не найти то, что тебе по вкусу. На этот случай у каждого студента, которому нравится ходить в кинотеатры, есть свои методы выбора. Как оказалось, главным критерием оценки фильма служит его реклама. Многие из опрошенных признались, что с удовольствием пойдут посмотреть то кино, трейлер которого был очень красочным, музыкальным, в общем, ярким. К этому числу относятся семьдесят три процента студентов. Двадцать один процент опрошенных поселят то, что посоветуют им знакомые и друзья. И только шесть процентов

Владимир ПЕРЕВАЛОВ

**В**се ли мы знаем о фаст-фуде? Правда ли, что продукты из пунктов быстрого приготовления так безопасны и хороши? Всегда ли полезно то, что так аппетитно выглядит и вкусно пахнет? Исследования ученых показали, что всеми любимые продукты быстрого приготовления могут вызвать у человека такую же зависимость, как наркотики. А какой студент не любит хорошо и быстро перекусить? За американский гамбургер, картошку "фри" и коктейль из подтаявшего мороженого в «Макдоналдсе» посетители голосуют рублем, и, благо, денег много не надо: стандартный обед стоит примерно сто рублей. Получается дешево, но сердито: примерно через час после посещения ресторана чувство тяжести в желудке сменяется в лучшем случае острым приступом голода, в худшем - изжогой. Такая пища оказывает вред, но, ароматно привлекательная и ярко раз рекламированная, просится в рот тем, у кого свободная минутка для перекуса. С трудом верится, что на оборотах рекламных листовок «Макдоналдса», желая поведать клиенту о секретах рецептуры и ингредиентах, будут писать о составе блюд, но лабораторные исследования показали, что такой едой нельзя злоупотреблять.

В "Ростиксе" потчуют гамбургерами, говяжью котлету заменяя куриной. У любителей быстро и без затей перекусить есть дополнительная альтернатива. Передвижные закусочные с ласковыми названиями "Крошка-картошка" и "Теремок". И что мы имеем? Русские блюда: картошку в мундире с приложением в виде дюжины салатных наполнителей, блины и пирожки. Только вот весьма затруднительно получать удовольствие от полусырой

## Перекусывание вместо здорового питания



картошки с малоаппетитными начинками. В Оренбурге «Избушка-кормушка» радует изысканным меню, а уж перекусывать в буфете на переменах стало традицией. Не полюбить в городе дешевый, но горячий фаст-фуд крайне сложно. Он поджидает на каждом шагу: на оживленных улицах, под крышами торговых центров, в кинотеатрах. Поневоле перекусишь то здесь, то там, когда и времени, и денег на обстоятельное застолье порой не хватает. Кажется, не стоит беспокоиться, если бы не привыкание к этой еде.

Есть тревожные версии об отрицательном влиянии фаст-фуда на человеческий организм. Люди отвыкают готовить полноценную пищу. Привычка - вторая натура, возникает привыканье, напоминающее наркотическую зависимость. Беда в том, что за последнее десятилетие у нас нормальное питание сменилось "перекусыванием". И опасность заключается не только в высокой калорийности или в присутствии больших доз консервантов. В здоровой пище есть гармония бел-

ков, жиров и углеводов, а фаст-фуд, неважно, гамбургер это, хот-дог или лапша быстрого приготовления, всегда имеет серьезный перекос в одну сторону. Конечно, на вкус это не ощущается. Но когда пища перегружена углеводами или жирами, организму крайне сложно усвоить ее без тяжелых последствий.

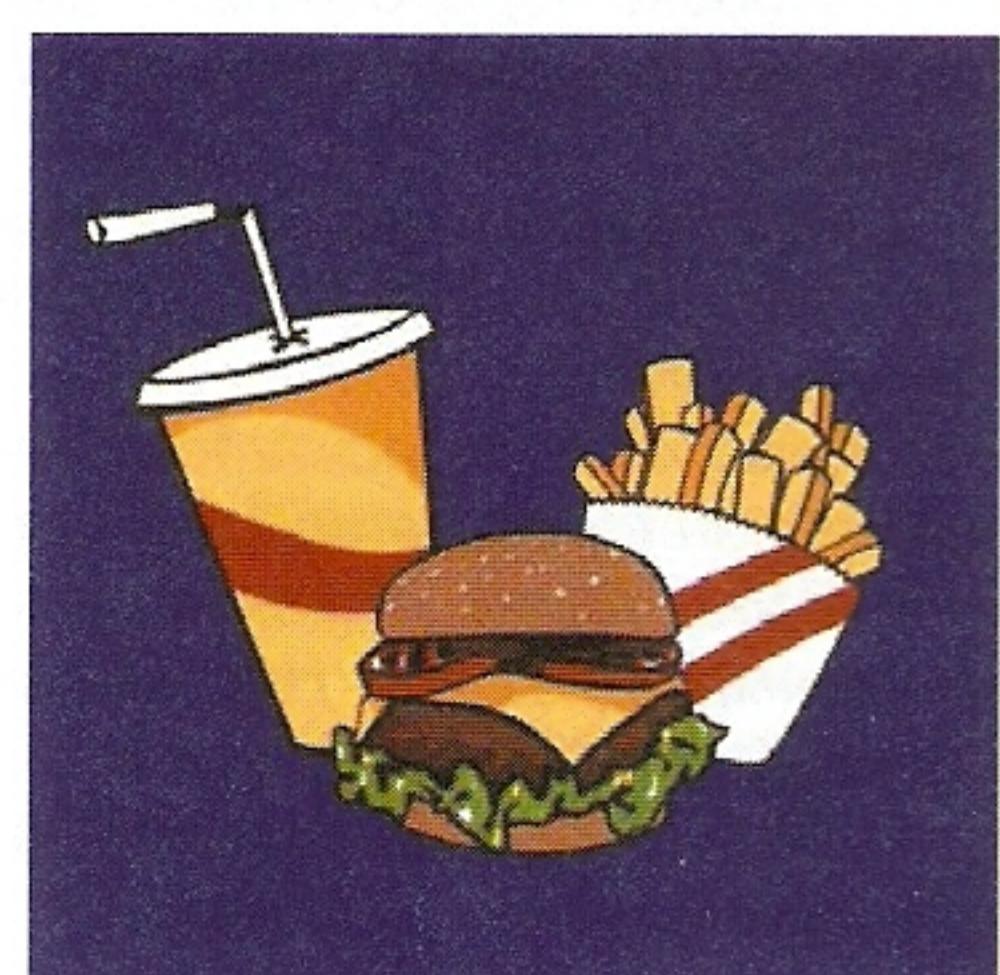
Об особенностях состава продуктов быстрого приготовления и о том, что нельзя ими злоупотреблять, рассказала Ольга Александровна Науменко - кандидат медицинских наук, доцент кафедры профилактической медицины ОГУ:

- Человек даже не подозревает о тех негативных последствиях, которые оказывает фаст-фуд. Это в первую очередь касается качественного состава продукта. Как правило, используются заменители мясного белка, то есть ненастоящее мясо. Продукты не всегда свежие, потому что превышают допустимый срок хранения, а потому продаются по более низкой цене. Но человек забывает об осторожности - хочется просто перекусить, а запах, который источают продукты быстрого питания, благодаря приправам, возбуждает аппетит. Научные исследования показали, что продукты, продающиеся в

пунктах быстрого питания (хот-доги, шаурма, курица-гриль, котлеты), имеют патологическую микробную обсемененность, превышающую допустимый уровень. Когда человек регулярно употребляет фаст-фуд, в кровотоке остается много не востребованных организмом соединений. Они оседают на стенках сосудов. Чаще всего - на стенках сосудов головного мозга. Кстати, отсюда возникает и пресловутый "синдром хронической усталости": сонливость - защитная реакция ...организма от перегрузки мозга.

Прислушавшись к совету специалиста, задумавшись о том, стоит ли останавливаться около «Макдоналдса» и покупать гамбургеры. От тех мыслей, что фаст-фуд оказывает вред, пройдешь мимо ресторана, сделав выбор в пользу здорового питания. Получается, что пища, которая должна насыщать мозг и сосуды энергией, обкрадывает его. Конечно, один гамбургер в неделю не сделает человеку плохо, если в остальное время он привык питаться полноценной пищей. Просто надо помнить, что мы действительно являемся тем, что мы едим. И если есть возможность отказаться от вредного калорийного бутерброда и заменить его стаканом сока, если нравится готовить самому и не тратить деньги на возбуждающую аппетит, но нездоровую еду, то пройти мимо «Макдоналдса» не так сложно. Ведь рисковать здоровьем не следует.

Дмитрий ТОЛКАЧЁВ



## НАШЕ ПРОШЛОЕ – ЭТО ЭПИГРАФ К НАШЕМУ

*Прошлое и настоящее – наши средства, только будущее – наша цель.*

Блез Паскаль

**П**рошое есть у каждого человека. И совершенно неважно, какой у него оттенок. Твоё прошлое – это часть тебя, часть твоей жизни, твоей судьбы. Его невозможно забыть, от него нельзя избавиться.

Оно всегда будет в тебе, всегда с тобой. Твоё прошлое – это твой след, который ты оставляешь за собой. След в памяти окружающих людей, след в твоей собственной памяти. У всех нас было в прошлом что-то хорошее, что хочется помнить всегда, и что-то плохое, что хочется вычеркнуть из памяти. Но это было, от этого никуда не деться. И это надо принять, смириться с этим и улыбнуться своему прошлому: своим радостям и бедам.

Твое прошлое сделало тебя таким, каков ты сейчас, сформировало твой нынешний характер, твои принципы, твои мечты и цели. Каждая прошедшая минута меняет тебя, меняет что-то в твоей судьбе. Что было, то прошло... но так ли это? Нет, не так. Не прошло... осталось в тебе либо лучиком света, либо горьким осадком, либо просто тихо и незаметно спряталось в лабиринтах памяти, чтобы когда-нибудь напомнить о себе. Каждое произошедшее событие – это отдельная глава нашей книги судеб. Делая выбор, человек сам пишет свою историю, историю своей жизни, неизбежно влияющей на жизнь других. Но стоит ли возвращаться к прошлому, стоит ли

оглядываться назад? Иногда стоит. Перелистывая страницы книги судеб, перечитывая отдельные главы, можно встать на верный путь, если ты сам заблудился в себе, найти свои ошибки и больше их не повторять. Возвращаться к прошлому надо, но жить им нельзя. Живя прошлым, человек теряет связь с настоящим, его прошлое мешает ему двигаться дальше. К сожалению, бывает очень тяжело осознавать, что прошлое не вернуть, и все твои попытки тщетны. Бесполезно стучать в закрытые двери: прошлое их тебе не откроет. Всё равно не будет в точности так же, как раньше, ведь время делает нас другими. Наше прошлое – это эпиграф к нашему будущему, а настоящее – время между ними, за которое мы делаем, ориентируясь на прошлое, выбор, влияющий на будущее...

Дарья ШЕВЧЕНКО



\*\*\*

\*\*\*

Дождь колючий царапает щеки.  
Ветер злой чьи-то песни поет.  
Мысли мои линией четкой  
Пульсируют кровью то взад, то вперед.  
Ногами босыми я мерию лужи.  
Ресницами режу воздух ночной.  
Зрачки пополам, и взором суженным  
Разрежется ось орбиты земной.  
Нечаянно трону твои поцелуи.  
Глазами расплавлю гранит на щеках.  
И нежными сладкими длинными струями  
Слезы погибнут на чьих-то губах.  
Ладонями белыми, длинными пальцами  
Рисую улыбку на белом листе.  
Было ли это просто случайностью –  
Знать не дано ни мне, ни тебе.

В январе я сверну за угол  
И подставлю ветру лицо.  
Улыбнусь небрежно кому-то,  
А утром пойду в кино.

Буду спать на заднем сиденье  
Автобуса с номером пять.  
Буду кушать из банки варенье  
И блики на солнце пускать.

Буду бегать по крышам, как  
ветер.  
Буду руку твою держать.  
Хотя ты все еще не ответил,  
Как мне жить и как умирать.

Стихотворения и рисунок  
Евгении МИРОНОВОЙ

\*\*\*

Кентавр мощным копытом  
Разбил мои мысли об лед.  
"Я - прошлая" уже забыта,  
"Я - завтра" шагает вперед.

И, может быть, это правда,  
Что я такая одна.  
Я вспомню об этом завтра  
И напишу тогда.