

Городской ЭКИПАЖ



Август 2016 года
ВЫПУСК **5**

ГАЗЕТА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Тел. 438-238-3068

EQUIPAGEMONTREAL@GMAIL.COM

Читайте в выпуске

**ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ
ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ
БИЛИНГВОМ ?**



Советы профессионалов

EAUPURE technologie inc.
Spécialiste en traitement d'eau

Бесплатная оценка качества питьевой воды
Железо, pH, известь, марганец, сера, танин, и другие примеси твердых веществ в воде. Из водопровода или из источника
Предохраняет вашу сантехнику и электроприборы !

Химико-физический анализ бесплатно ✓
Немедленные результаты и их объяснение ✓
Профессиональный совет ✓
Экономичные решения - ✓
как улучшить качество воды
Широкий ассортимент продуктов ✓
для очистки воды

Помимо прочего: Система потребления обратного осмоса
Фильтры танина, серы, марганца
Водные кондиционеры • Дехлорирование • Нейтрализация pH
Ультрафиолетовые лампы • И многое другое

Представители : Raynald Chevrier (514) 531-4507
1-877-425-7642 (офис) www.eaupuretechnologie.com

Petit Winnie

ДЕТСКИЙ САД В ЛОНГЕИ

- Трехразовое домашнее питание
- Образовательная программа на русском и французском языках

514-746-3570
Марина
www.garderie.in



ComicCon в Монреале Фотоотчёт

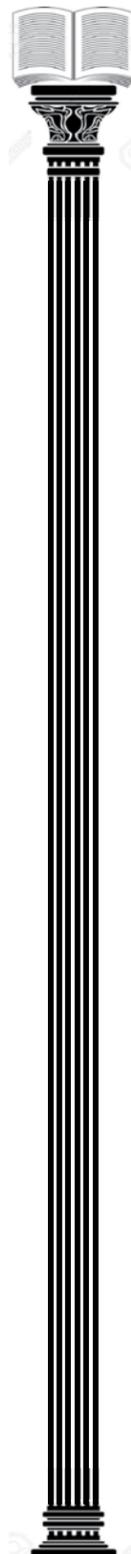
**ЛЮБЛЮ
ГРОЗУ
В НАЧАЛЕ МАЯ...**

Чтоб работал
ТЕЛЕФОН,
зарядиться
должен он...



**НЕТ
НЕГАТИВУ !**

КАНАДЦЫ В ПУТЕШЕСТВИИ - УДОБСТВА ИЛИ ЭКОНОМИЯ ?



ШКОЛА ЭВРИКА

От качественного обучения - к успешному будущему
объявляется дополнительный набор на
**ИНТЕНСИВНЫЕ КУРСЫ
ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ
В СЕКОНДЕР**

в дополнение к основной программе подготовки
в сентябре и октябре.

Время проведения занятий:

20 и 27 августа по субботам, с 9.00 до 14.15	25 августа и 1 сентября по четвергам, с 18.30 до 20.30
---	---

В программе: французский язык, общая культура, математика, логика (18 часов)
Дополнительно: английский язык
по субботам 20 и 27 августа с 14.40 до 16.15

ЗАПИСЬ ТОЛЬКО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

514 552 5078
www.goevrika.com
ecoleevrika@gmail.com

4873 Avenue Westmount, Westmount H3Y 1X9
(центральный вход)
метро Villa Maria Vendôme

БЕСПЛАТНАЯ ПАРКОВКА



БИЗНЕС

А ВОТ И ФАКТЫ!

Зплата Стива Джобсона составляла 1 доллар в год. Делалось это для того, чтобы он мог пользоваться льготами программы охраны здоровья сотрудников компании.



Достоверно выяснено, что самый продуктивный бизнес-день недели - вторник

Создатель лого Nike получил за эту свою работу гонорар в 35 долларов.



Генри Форд производил модель Т лишь одного цвета - черного. Причина крылась в том, что из всех красок, производимых в то время, черная высыхала быстрее всего.

В 1987 году компания American Airlines стала класть в салат, который подавался пассажирам первого класса, на одну оливку меньше. Экономия составила 40 тысяч долларов



Ежегодно дети Северной Америки тратят на жевательную резинку более полумиллиарда долларов.

Ежедневно в офисах США тратится столько бумаги, что ее можно было бы обернуть вокруг Земли 20 раз.



Чтобы напечатать один-единственный воскресный выпуск известной газеты New York Times, нужно вырубить примерно 63 тысячи деревьев.



На сборку машины Rolls Royce уходит примерно 6 месяцев; на сборку Тойоты - 13 часов.



Y

Поисковик Yahoo! первоначально назывался "Jerry's Guide to the World"

Компания Warner Chappel Music владеет авторскими правами на песенку "Happy Birthday", коммерческое использование которой приносит ежегодно примерно 1 миллион долларов (роялти).



Рубрика

ТОЛЬКО ПО ДЕЛУ!

НЕТ НЕГАТИВУ!

довольный клиент будет доволен, недовольный клиент расскажет о своём недовольстве пятидесяти другим

Мои клиенты - мое богатство. Так скажет, безусловно, любой владелец бизнеса, причем вкладывается в это самый что ни на есть прямой смысл.

Увы, не все клиенты остаются довольны. Вы и ваш бизнес - не сто долларовая банкнота, и нравиться всем без исключения не можете. Так что главная задача - это свести число недовольных к минимуму и сделать соответствующие выводы. Иногда все оборачивается в лучшую сторону: если клиент поначалу недоволен, а потом на его глазах всё решается наилучшим образом, он часто становится после этого преданным клиентом компании. И ничего удивительного: ведь он сам убедился, что его проблемы тут и в самом деле решат.

Как же справляться с недовольным клиентом? Он ведь, как известно, всегда прав.

У всех разный бизнес, и советы тут могут быть только психологического и социального толка, но они тоже очень полезны.



4

Не бросайте расстроенного клиента на полпути к решению проблемы. Нет в мире более обиженного существа, чем пользователь, которому обещали исправиться и обманули. Зато, как уже сказано выше, если вы действительно сможете решить возникшую проблему - можете заполучить преданного клиента и даже верного друга.

5

Общение с клиентом должно быть целиком и полностью направлено на решение его проблемы. Не предпринимайте попыток «закорешиться», свести все к «да ладно, старик!», будьте серьезны. Опишите воз-



КЛИЕНТ НЕ ВСЕГДА ПРАВ. НО ОН ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОВОЛЕН!

1

Умейте отличать критику от явной провокации.

Клиент, который, скажем, ругает созданный вами сайт в общем, без опоры на конкретные примеры, щедро раскидывая слова «ужаснейший», «отвратный», «худший дизайн в мире», и при этом откровенно грубит - такой клиент не стоит вашего времени.

2

Чистосердечное признание в данном случае здорово облегчит пусть не участь, но, во всяком случае, ситуацию.

Если вы четко видите, что виновата ваша компания, так и скажите. Это окупится, потому что люди ценят искренность и прямоту.

3

Не проявляйте ответного негатива. От агрессивного ответа клиент, скорее всего, заведётся ещё сильнее, и разбор ситуации неизбежно затянется, перейдя в долгий холивар (от английского *holly war* - священная война; горячий спор, приводящий к чему-то вроде вендетты). В особо тяжелых случаях это может сильно сказаться на репутации компании, ибо обиженный будет делиться со всяким, кто захочет его слушать. А слушать его захотят очень многие.

можный выход из положения, спросите совета. Человек должен видеть, что вы действительно хотите все уладить. Вопрос «Если мы предложим такой-то вариант?» сработает куда лучше, нежели «А что вы хотите взамен?».

6

Обязательно извинитесь перед клиентом в любом случае. Даже если дело удалось полностью исправить, предложите ему небольшой бонус, подарок, дополнительную услугу - в зависимости от вида вашего бизнеса.

7

Ни в коем случае не рассказывайте клиенту, что вы не виноваты, а виноваты ваши сотрудники - такой-то и такой-то. Помните: в проигранном сражении всегда виноват генерал; хороший командир никогда об этом не забывает.

Клиенты щедры на критику, из которой можно сделать полезные выводы на будущее. Так и поступают разумные люди - не только в бизнесе, а вообще по жизни. Недовольные клиенты - это ваш шанс увидеть, что следует предпринять и поправить, чтобы в дальнейшем дело шло как по маслу и приносило доход.



КЛЕНОВЫЙ ЛИСТ



ГРОМКИЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ В УЮТНЫХ РЕСТОРАНАХ

Ускоряющийся темп жизни диктует свои условия. Причем ускоряться и, соответственно, диктовать условия он начал уже давно.

Сначала, примерно 50 лет назад, в супермаркетах стало быстро расти количество замороженных готовых блюд - их надо было просто разогреть в духовке или микроволновке, даже не размораживая. Потом стали процветать рестораны, в особенности когда их владельцы сообразили, что совершенно необязательно иметь роскошный ресторан. Совсем наоборот: заведения с низкими ценами, если там вкусно готовили и было чисто, тоже не бедствовали. Места хватало всем: бизнесмены, сидя в дорогих ресторанах, неспешно ужинали и обсуждали важные дела, а люди попроще охотно посещали предприятия быстрого питания - fast food.

Но с появлением служб доставки дело пошло еще лучше. Ну некогда людям готовить! Исследования показывают, что у канадцев на блю-

до, при-

на терке свежую свеклу, морковь, нарезанные помидоры и лук, кусок мяса и все нужные специи в отдельных пакетиках. Времени экономится уйма. Еще одно обстоятельство, сильно способствующее росту рынка доставки пищевых продуктов на дом, - развивающиеся технологии. Похоже, они влияют сейчас на все без исключения стороны нашей жизни. Удобнейшие приложения, которые можно скачать бесплатно, позволяют заказывать еду когда угодно и откуда угодно. Можно, например, сделать заказ, стоя в пробках по дороге домой или же сидя в транспорте. Можно и ночью - накануне, прежде чем лечь спать. Хозяйка дома чувствует себя на работе гораздо лучше, если ей не надо беспокоиться о том, чем вечером кормить домашних.

В прошлом году рынок доставки продуктов (любого вида, кроме доставок из супермаркетов) достиг рекордной суммы в миллиард долларов. Это, конечно, само по себе поразительно, считают специалисты; однако еще по-



Набор для приготовления семейного ужина.

готовленное дома, в 75% случаев уходит не больше 15 минут. За такой срок даже джеромовское ирландское рагу не приготовишь. Вывод ясен: хозяйки делают выбор в пользу замороженных блюд или доставки готовой пищи.

Появился и новый вид обслуживания - доставка ингредиентов (Meal-kit). Говоря по-русски, это что-то вроде нашего советского супового набора, куда клали кость, которая на первый взгляд казалась покрытой мясом, и невнятные куски какие-то овощных обрывков. Все это варилось вместе, получался суп. Однако сама идея была неплохая, и теперь мы видим это.

Прямо к двери канадского потребителя компании доставляют полностью подготовленные к приготовлению ингредиенты, должным образом расфасованные. В качестве бонуса в упаковку кладется рецепт блюда. Услуга весьма востребована, особенно вегетарианцами: овощи, при всей их пользе для здоровья, поглощают больше всего времени на кухне. Их надо почистить, порезать, отмерить нужное количество... А так - все уже сделано за вас; это все равно как если бы русской хозяйке, собирающейся приготовить борщ, доставили на дом уже натертую

разительнее, что, по их же оценкам, к 2020 году, который уже не за горами, этот рынок легко достигнет отметки в 10 миллиардов долларов. Главным образом, на дом еду заказывают молодые люди - в возрастной группе от 18 до 34 лет. Компании типа *Technomic*, *Chefs Plate* или *HelloFresh* активно расширяют рынок своей работы. Уже сегодня в Онтарио, Альберте и Манитобе ежедневно доставляют к дверям клиентов примерно 100 тысяч готовых блюд. Выбор таких блюд огромен.

Конечно, пищевой набор, не говоря уже о готовых блюдах, дороже, чем продукты в супермаркетах, что еще раз доказывает: время - деньги! Стоимость одного блюда, свежайшие ингредиенты которого, уже нарезанные и полностью подготовленные, доставляются к вам домой, составляет от 5 до 12 долларов, что для стандартной семьи из 4 человек превращается в приличную статью расходов. Однако люди идут на это, потому что время им дорого, а оценить качество и свежесть продукта несложно: ведь вам привозят не жаренную или вареную, а свежую пищу, и сразу видно, нарезали ли ее только что или позавчера. Так что развитие этого рынка услуг вполне предсказуемо.

ЗАБАВНАЯ КАНАДСКАЯ СТАТИСТИКА

Канадцы просто обожают проводить масштабные социологические опросы, иногда довольно странные

Именно канадцы выяснили, что



НЕКРАСИВЫЕ ЛЮДИ ЗАРАБАТЫВАЮТ НА 9% МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ, А КРАСАВЦЫ - НА ЦЕЛЫХ 5% БОЛЬШЕ. И не поленились же провести опросы нескольких тысяч респондентов; даже оценили их красоту по пятибалльной шкале - неизвестно по каким критериям.

Именно канадцы выяснили, что



КУРИЛЬЩИКИ ЗАРАБАТЫВАЮТ В СРЕДНЕМ НА 8% МЕНЬШЕ, ЧЕМ ИХ НЕКУРЯЩИЕ СОГРАЖДАНЕ. Особенно это касается молодых работников - среди них разница в зарботке у курящих и некурящих доходит до 32%. Отличная агитация за здоровый образ жизни!

Именно канадцы выяснили, что



РАБОТНИКИ, ПЬЮЩИЕ СПИРТНОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО, ЗАРАБАТЫВАЮТ, ПРОТИВ, НА 12% БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЬЮЩИЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В МЕСЯЦ. Возможно, алкоголь стимулирует креативные качества и позволяет легче выдавать новые идеи, облегчая подъем по карьерной лестнице.

ВСЕ ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ

Может ли хорошо сделанная игровая площадка отвлечь детей от компьютеров?

Хороший вопрос! Наш Монреаль полон детских площадок. Они украшают дворики - как больших домов, так и частных, муниципальные участки, скверы, не говоря уже о парках. Но пользуются ли эти площадки популярностью? Оторвут ли они детей от экранов - телевизионных и компьютерных?

Насчет малышей беспокоиться не приходится, это очевидно. Они с большой охотой катаются с горок и лазают по шведским стенкам. Вот с подростками все сложнее.

Детство куда-то исчезает, считает Нейл Постман, автор книги, которая так и называется - «Исчезновение детства» (*The Disappearance of Childhood*). Раньше на улицах постоянно можно было видеть играющих детей. Они собирались стайками и сражались в футбол, в лапту или в прятки. Игры были стихийными и очень хорошими. Они помогали развивать командное чувство, ловкость, сообразительность и, конечно, поддерживать физическую форму.

Сегодня картина совсем другая. Средства массовой информации внесли свою лепту в изменение детских вкусов - телевизор, компьютер, игровые приставки, iPad... Поменялось не только место игры - полностью изменился ее характер. Развлечения подростков теперь пассивны и индивидуальны.

Даже поверхностная проверка показывает, что игровые площадки Монреала, пусть и достаточно многочисленные, не блещут выдумкой и недостаточно привлекательны для современных подростков, которых сегодня так трудно удивить. Нечего рассчитывать на то, что они станут проводить там время.

Между тем, творческий подход к делу может пробудить в детях любознательность, активность, вызвать желание узнавать что-то новое. Игры на площадке помогут найти друзей - кстати, опрос показал, к некоторому удивлению исследователей, что друзей

там находят не только сами дети, но и их родители.

Психологи, когда к ним обратились за консультацией, посоветовали создавать «стимулирующее пространство». Это означает, что должны быть задействованы по возможности все чувства: ребенок должен в процессе игры ощущать прикосновения, видеть разные цвета и слышать разные звуки. Детям необходимо узнавать что-то новое, причем лучше не в одиночку, а в компании, они должны общаться, фантазировать. В пример приводится парк *Superkilen* в Копенгагене, созданный по рекомендациям специалистов. Он вполне может служить образцом того, как лучше организовать детские площадки в Монреале.

Парк длиной всего в 0,8 км разделен на три части, каждая служит своей цели. Первая часть - Красная площадь (не та, что в Москве). Здесь собрано множество разнообразных интересных предметов из 60 стран мира, что позволяет ребятам соприкоснуться с другими культурами. Игры устроены так, что играть одному просто невозможно - дети поневоле вступают в контакт.

Вторая часть, Черная площадь, представляет собой имитацию жизни в городе. Здесь есть столы, скамейки, даже места для гриля. И, наконец, Зеленая площадь - это отклик на пожелание горожан: больше зелени! Ландшафт тут покрыт травой, полно интересных растений, которые можно рассматривать и изучать, спортплощадок и мест, где можно всласть потрудиться на свежем воздухе.

Копировать парк, конечно, никто не собирает, но идеи оттуда очень даже можно почерпнуть. Так что есть все основания надеяться, что следующим летом - в этом году уже вряд ли успеваем - наши дети смогут играть и развиваться на новых креативных площадках, ради которых, возможно, даже отложат ненадолго компьютеры и игровые приставки.



Один из проектов детской площадки

Это будут скромные Игры, на которых будут царить простота и достоинство в традициях величия человека.



Жан Драпо, бывший мэром Монреала во время подготовки и проведения Летних Олимпийских Игр 1976 года (См. материал на странице 5)

Крылатое слово



МОНРЕАЛЬ - ВЕЛИКИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПРИБЛИЖАЕТСЯ

В будущем, 2017-м, году Монреаль будет праздновать свою триста семьдесят пятую годовщину. И хотя пока еще даже 2016-й едва перевалил за середину, к празднованиям такого масштаба готовятся очень и очень заранее. И неудивительно: предполагается провести в целом 102 различ-

ство обратилось к непрофитным организациям с просьбой представить проекты - и получило около трехсот. Теперь избирательные комитеты во всех 19 районах города должны выбрать наилучшие. Они и станут частью празднований в будущем году. Сотни и сотни людей откликнулись

на призыв с большим энтузиазмом, и их проекты станут краеугольным камнем предстоящего праздника. Мэр Денис Кодерр твердо намерен сделать годовщину такой, чтобы она стала огромным событием для каждого монреальца. Тем более, что будущий год будет удивительно богат различными

воссоздать обстановку начала XX столетия, и на все праздничные выходные парк будет являть собой то самое зрелище, какое видели первые монреальцы.

Вообще многие проекты, что неудивительно, прямо связаны с историей Монреаля. За этим мэром обещал проследить особо.



Будущие монреальцы. Европейские иммигранты готовятся к отправке в Канаду и США. Владельцы судов бойко зазывают пассажиров плакатами

ных мероприятия, которые пройдут в 19 районах! Звучит скучновато, но на самом деле, судя по планам, это будет здорово! Празднования будут посвящены культуре и искусству, молодежи, этническому многообразию нашего уникального города, его истории и наследию.

Еще в прошлом году правитель-

ство обратилось к непрофитным организациям с просьбой представить проекты - и получило около трехсот. Теперь избирательные комитеты во всех 19 районах города должны выбрать наилучшие. Они и станут частью празднований в будущем году. Сотни и сотни людей откликнулись

на призыв с большим энтузиазмом, и их проекты станут краеугольным камнем предстоящего праздника. Мэр Денис Кодерр твердо намерен сделать годовщину такой, чтобы она стала огромным событием для каждого монреальца. Тем более, что будущий год будет удивительно богат различными годовщинами: тут и 50-я годовщина выставки «Экспо-67», и 150-я годовщина Канадской Федерации... словом, важные даты.

Со своей стороны, Мартин Коуто (Martin Coiteux), министр Квебека по вопросам городов, использования земель и общественной безопасности (Municipal Affairs and Land Occupancy,



Подписание акта об основании Виль-Мари-де-Монреаль (Города Девы Марии у Королевской горы). Барельеф на пьедестале памятника Мезоннёву

радо возможности быть частью этого большого праздника, в центре которого окажется Монреаль, который обязательно подтвердит свой статус мегаполиса культуры».

Среди проектов, например, праздничная реорганизация парка Belmont. Энтузиасты намерены

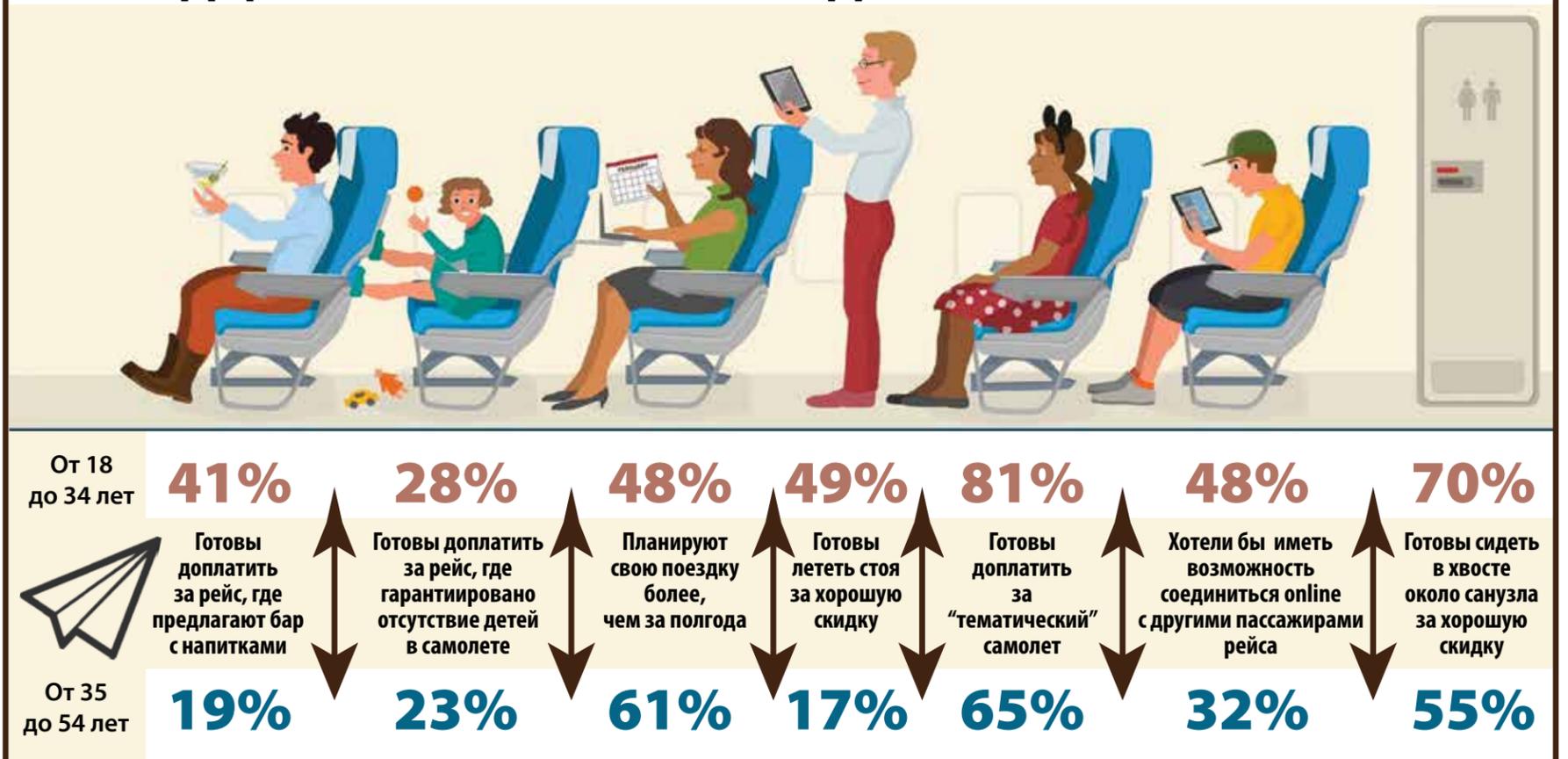
Там, где находится центр современного Монреаля, 17 мая 1642 года евангелисты основали миссию-форт и назвали ее Виль-Мари (Ville-Marie) в честь Пресвятой Богородицы Девы Марии. Здесь активно торговали пушниной; именно отсюда началась экспансия французов в Северную Америку. Так начинался Монреаль.

А с 1844 по 1849 наш город был столицей Канады. Утратив статус из-за политических событий, Монреаль все-таки рос и рос, и в 1951 году его население превысило отметку в миллион жителей. Перепись населения 2011 года показала уже 1649519 жителей (говоря точнее, 3824221 человек, включая пригороды).

КСТАТИ



КАНАДЦЫ В ПУТЕШЕСТВИИ - УДОБСТВА ИЛИ ЭКОНОМИЯ?



Падение канадского доллара нанесло сильнейший удар по туристической индустрии - как Канады, так и Америки. Америка потеряла туристов, которые приезжали и тратили деньги; Канада - тех же самых туристов, которые платили канадским перевозчикам за перелет, а туристическим компаниям - за организацию отдыха.

Когда канадский доллар был равен американскому (а в некоторые дни даже поднимался чуть выше), канадцы с удовольствием посещали своего южного соседа, ибо в Америке есть где отдохнуть и что посмотреть. И выходило недорого.

Сейчас ситуация поменялась. Вроде бы Америка - страна недорогая, и поездки все равно получаются не самыми дорогостоящими, но контраст для любителей путешествий

все равно выходит неприятный. И поскольку туризм - одна из важнейших статей дохода любой развитой страны, приходится принимать какие-то меры, чтобы все же привлечь путешественников и заставить их раскошелиться. В такой ситуации один из

возможных выходов - новые виды обслуживания, которые могут привлечь клиентов.

Правда, на первый взгляд немного странно, что людей, не желающих летать на отдых в США из-за дороговизны, пытаются привлечь

предложениями доплачивать за что-то еще, но проведенные опросы показывают, что идея не такая и нелепая. Выяснилось, что туристы готовы доплатить за бар на борту самолета (хотя спиртное и так обычно продают), за возможность познакомиться с другими пассажирами того же самолета и поболтать через свой девайс, за возможность лететь, заранее зная, что в ухо не будут орать младенцы - рейс гарантируется без детей. Даже за то, что самолет будет расписан «по теме», например, героями комиксов - и то люди готовы платить, как это ни странно.

За скидки канадские пассажиры также готовы на многое. Например, стоять всю дорогу и, вероятно, есть тоже стоя. Так что шансы вновь поднять доходы у туристической индустрии, безусловно, имеются.



Тематический самолет - Hello Kitty!



РЕКЛАМА
в газете
Городской ЭКИПАЖ

Телефон
438-238-3068

ШКОЛА ЭВРИКА
приглашает на работу
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

- НАЧАЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ЦИКЛА
- РУССКОГО И УКРАИНСКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ
- МАТЕМАТИКИ ■ ХИМИИ и других специальностей

От качественного обучения - к успешному будущему

514 552 5078

СТРАХОВАНИЕ И ИНВЕСТИЦИИ

Нина Кравченко

514 814 49 78

Страхование жизни

- Страхование инвалидности
- Страхование от критических заболеваний
- Страхование ипотечное
- Страхование путешествующих и визитеров

Инвестиции

- Инвестиционные фонды
- Субсидируемые инвестиционные программы для обучения детей (REEE/RESP)
- Программы пенсионных накоплений (REER/RRSP)
- Безналоговые счета (CELI/TFSA)

nina.o.kravchenko@gmail.com

У СТАДИОНОВ ТОЖЕ БЫВАЕТ СОРОКАЛЕТИЕ

Знаете ли вы, что за несколько недель от открытия Олимпийских игр Монреаль был на грани нервного срыва?

В 1976 году, ровно сорок лет назад, красавец Монреаль готовился к Олимпийским играм. Городу удалось тогда обойти Москву и Лос-Анджелес; правда, опыт оказался не самым удачным - Игры так и остались единственным Летними Играми, проведенными в Канаде. К тому же они были несчастливими для хозяев и с точки зрения спорта: канадцы не получили вообще ни одной золотой медали. Это тоже единственный случай в истории Олимпийских игр, обычно хозяева получают хоть одну медаль. Зато первые два места заняли представители социализма - СССР и ГДР.

Обставлено все было торжественно. Ее Величество королева Елизавета II лично открыла праздник, как глава Канады, и привезла с собой всю королевскую семью.

Башня знаменитого



Печальная история возведения стадиона. В то время как в мире нарастало радостное ожидание, на строительных площадках Монреаля царил хаос. Напряжение усиливалось. Строители пытались саботировать работу на площадках, чтобы выжать больше денег из Квебека. Одиннадцать рабочих трагически погибли; были и другие несчастные случаи. Погода внесла свою лепту, ударив жесточайшими морозами - потом, по мере приближения Игр, началась ужасающая жара. Процветали обман, коррупция и постоянные конфликты между отдельными ведомствами и отдельными лицами. Раздавались призывы разобраться - куда же идут деньги, откуда эти невероятные расходы?

Некоторые монреальцы даже говорили, что город стал похож на вооруженный лагерь. Солдаты



ми - местные сепаратисты должны были непременно внести свою лепту. Начался скандал между англичанами и французами - ну как же у нас без этого обойтись? На повестке дня стоял важнейший вопрос: на каком языке говорить в небе? Весь мир собирался лететь в Монреаль, а пилоты и авиадиспетчеры уходили с работы в знак протеста: Оттава приняла

решение разрешить использовать французский язык для переговоров в воздухе. Такой расклад ставил под угрозу безопасность.

На рынке труда не угасали бесконечные распри. Все - больничные медсестры, работники винных магазинов, техники Hydro Quebec, производители вагонов для поездов метро и так далее - пытались так или иначе



Полиция охраняла Мирабель день и ночь



Ее Величество Елизавета II на открытии



Скелет знаменитого купола стадиона

Олимпийского стадиона в Монреале, так и оставшаяся самым высоким наклонным сооружением в мире, мало утешает канадцев в постигших их тогда неудачах. Лишь в 2006 году город окончательно выплатил долг за эту роскошь. И пока Китай в 2008 году не побил рекорда, Монреальская Олимпиада оставалась самой дорогостоящей в истории Игр. Было смешно и грустно вспоминать первые комментарии тогдашнего мэра Монреаля Жана Драпо о том, что это «будут скромные Игры, на которых будут царить простота и достоинство в традициях величия человека». Драпо учитывал опыт Мюнхена (и убытки тоже), но и ему вскоре пришлось забыть о достоинствах, величии и традициях. Вместо 310 миллионов долларов потратили почти два миллиарда...

патрулировали аэропорты, в холлах отелей жужжали просвечивающие аппараты (что было тогда совсем не так типично и привычно, как сегодня), над головами горожан то и дело кружили военные вертолеты. Власти опасались, что терроризм сделает Монреаль своей целью, как это было на Играх в Мюнхене - тогда палестинские террористы убили 11 членов израильской команды. Политическая обстановка стала сложной и нестабильной.

Привычка политических кругов превращать спортивные арены в место своих разборок немало усложняла и без того непростую ситуацию. И как будто мало было бесконечных конфликтов, связанных с Новой Зеландией, Тайванем, африканскими и арабскими страна-



парализовать работу, чтобы получить дополнительные льготы, и мешали и без того измученному городу, как только могли.

В финансовом провале Олимпийского строительства и в немислимых, невероятных расходах обвинили Жака Драпо. Возможно, частично он и в самом деле был виноват. Мрачный настрой монреальцев и вообще канадцев усугубился и спортивной неудачей, и их можно понять: пройти через все эти испытания, потратить такие суммы - и ни одна золотая медаль Олимпиады-1976 в итоге не попала в руки канадских спортсменов. Символ Олимпиады - бобер Амик - обманул надежды жителей Монреаля, а ведь город так радовался, так гордился, когда Олимпийский комитет остановил на нем свой выбор...



ЧТОБ РАБОТАЛ ТЕЛЕФОН, ЗАРЯДИТЬСЯ ДОЛЖЕН ОН!

Если вы не делаете ежедневную утреннюю зарядку - ну что ж. Конечно, это было бы очень полезно, но все-таки день у вас, надо надеяться, проходит достаточно плодотворно, и вы остаетесь полезным членом общества.

А вот телефон ваш без ежедневной зарядки никак не может. Она необходима ему так же, как нам нужна пища; и как мы хотим научиться правильно питаться, так и телефон

хочет, чтобы его «кормили» разумно и правильно.

Для кого-то продлить жизнь своему мобильнику не так уж и важно: многие покупают более современную модель, не дожидаясь, когда прежняя перестанет функционировать. Однако есть и более экономные пользователи; есть и такие, что предпочитают бережно обращаться с техникой в любом случае. Для них приводим простые правила зарядки телефона.



Заряжайте устройство РЕГУЛЯРНО

Универсальное и верное правило: **не допускайте полного разряда батареи.** У литий-ионных аккумуляторов, которые используются в современных гаджетах, нет так называемого эффекта памяти, поэтому их можно и, более того, нужно заряжать, не дожидаясь разрядки до нуля. Это одна из самых распространенных ошибок пользователей.

Оптимальный вариант: как только показатель заряда батареи опустится ниже отметки 10-20% - ставьте телефон на зарядку. Это увеличит количество циклов разряда до 1000-1100.

ВОВРЕМЯ отключайте устройство от зарядки

Ваш гаджет прослужит вам дольше, если будет заряжен на 50-80%. Если аккумулятор зарядился на 100%, его нужно вовремя отключать от сети, так как этот фактор повлияет на срок службы батареи. Поэтому не стоит оставлять устройство заряжаться на целую ночь. Правда, для последних моделей телефонов это не так важно.



Раз в 3 месяца РАЗРЯЖАЙТЕ И ЗАРЯЖАЙТЕ устройство до 100%

Держите баланс! Полный заряд на протяжении длительного времени так же вреден для литий-ионных аккумуляторов, как и постоянная разрядка до нуля. Из-за крайне нестабильного процесса зарядки (мы часто заряжаем телефон, как придется и где получится: от USB, от розетки, от внешнего аккумулятора и т. д.) специалисты рекомендуют раз в три месяца полностью разрядить аккумулятор и после этого зарядить до 100% и держать на зарядке 8-12 часов. Но не чаще, чем раз в три месяца!

Используйте ОРИГИНАЛЬНОЕ зарядное устройство

Под «оригинальным» тут имеется в виду не своеобразное и необычное, а свое, родное - то, которое было куплено вместе с телефоном. Это очень важно и часто предотвращает поломку телефона.

Мало кто знает, что зарядное устройство в большинстве случаев встроено непосредственно внутрь мобильных устройств, а внешний сетевой адаптер лишь понижает напряжение и выпрямляет ток бытовой электросети, то есть напрямую на батарею не воздействует.

Не допускайте ПЕРЕГРЕВА

Злейшим врагом литий-ионных аккумуляторов является высокая температура: перегрева они напрочь не переносят. Поэтому не допускайте, чтобы на ваш драгоценный телефон попали прямые солнечные лучи, а также не оставляйте его в непосредственной близости от источников тепла, например обогревателей. Максимально допустимые температуры, при которых возможно использование литий-ионных аккумуляторов, - от -40 °C до +50 °C. Диапазон, конечно, неплохой, но помнить о необходимости держать телефон в сухом прохладном месте надо всегда.

Заряжать телефон в один прием НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Многие считают, что зарядку гаджета прерывать нельзя. Но в случае аккумуляторов Li-Ion и Li-Po нет причины для беспокойства. Как раз наоборот! Им не идет на пользу, если их каждый раз полностью разряжают, а потом заряжают на 100%.

Для наглядности циклы зарядки литиевых аккумуляторов можно сравнить с наполнением водой пустой бутылки. Для получения результата не столь важно, наполняли ли вы бутылку пять раз, вливая по стакану воды, или влили весь литр за один раз.

ФИОЛЕТОВЫЙ БРАСЛЕТ

Простой психологический эксперимент

Часто мы встречаем тезис: «Хочешь изменить жизнь к лучшему - измени свои мысли». Перестань заикливаться на негативе, сравнивать себя с кем-то, сплетничать и жаловаться».

Кажется, что это не так и сложно. Более того, многие люди действительно совершенно искренне считают, что мыслят исключительно в позитивном ключе. Чтобы перестроить свои мысли и проверить себя, психолог Уилл Боуэн в 2006 году предложил надеть фиолетовый браслет и честно пронести его на одной руке 21 день без жалоб, нытья, сплетен, недовольств. Если в течение этого времени вы все-таки произносите что-то негативное или даже просто думаете о чем-то негативном - браслет переодевается на другую руку, и все начинается сначала. Конечная цель: пронести его 21 день. То есть в течение трех недель ни разу нельзя думать о чем-то плохом, раздражающем, негативном, расстраивающем вас и других.

Сам автор писал, что ему удалось сделать это только через 3 месяца, а большинство людей приходят к этому результату через 5-6 месяцев. Первые несколько недель браслет «кочует» с руки на руку по 10-20 раз на день, затем раз в день, а спустя несколько месяцев может продержаться и целую неделю на одной руке. Идея оказалась настолько замечательной и эффективной, что её поддержали миллионы людей по всему миру.

Сам автор был поражен действием своего изобретения. Эффективность метода, в общем, неудивительна: во-первых, важен

сам настрой. Уже с момента пробуждения вы знаете, что вам нельзя говорить о негативе, а самый лучший способ для этого - начать замечать позитив в себе, окружающих и вообще в мире. Во-вторых, возрастает самоконтроль, вы становитесь хозяином своих мыслей и слов, а это очень важно для любого человека. В-третьих, если подойти к делу творчески и вдумчиво, во время этого эксперимента вы узнаете очень много нового о себе, о своем мышлении и образе жизни.

За эти волшебные три недели человек обучается замечать больше хорошего в себе и в мире вокруг себя. Слово падает повязка с глаз - оказывается, мир не так уж и плох, а нас ежедневно окружает множество по-настоящему интересных и приятных вещей. Вначале вы выискиваете их с трудом, но со временем этот выбор становится более осознанным, а мир преобразуется до неузнаваемости.

Конечно, всем давно понятна сила позитивных мыслей. Никто уже практически не сомневается в том, что оптимизм помогает поддерживать здоровье и настроение, да и вообще помогает жить. Но совет «мыслите позитивно» лишен конкретики и забывается. Фиолетовый браслет на вашей руке не даст вам забыть; собственно, для этой цели подойдет любой браслет и даже любое кольцо, которые будут вызывать нужные ассоциации и которые можно переносить с руки на руку, но если захотите именно такой браслет - его легко купить в Интернете, достаточно «загуглить».



Из курса психологии: фиолетовый цвет символизирует мудрость, а 21 день нужен, чтобы любая привычка укрепилась в подсознании.



Рубрика
ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ БИЛИНГВАМИ?

Любой взрослый, изучая иностранный язык, охотно подтвердит, что это весьма сложное и трудоемкое дело. Потому-то родители убеждены: если трехлетний малыш, растущий в двуязычной среде, вставляет в русские фразы английские слова, это означает, что он путает языки.

Исследования показывают, что этот вывод глубоко ошибочен.

По существу, раннее детство – лучшее время для освоения второго языка. Или третьего, четвертого, пятого. Дети, с рождения слышащие несколько языков, обычно в результате говорят на них на всех как на

родных, пока взрослые члены семьи в отчаянии сражаются с неправильными глаголами второго языка, при этом практически никогда не достигая уровня свободного владения речью.

Тем не менее, вопрос остается открытым: сложно ли маленькому ребенку усваивать два языка одновременно?



Когда ребенок учит язык?

Еще до рождения! Так показывают исследования. Находясь в утробе матери, младенец слышит ее голос. Это самый важный звук для еще не родившегося человека. А появившись на свет, он или она может сразу же отличать язык, на котором говорит мама, от любого другого!

Восприятие звуков – самое важное. Всего в мире, если брать все существующие языки, имеется около 800 различных звуков (речь идет только о звуках человеческой речи). А каждый язык в отдельности использует около 40 звуков – именно это и отличает один язык от другого.

Когда человек появляется на свет, он сразу же получает от природы чудесный подарок: способность различать все 800 существующих звуков. Это значит, что в младенческом

детей, начинающих говорить только на одном языке.

Недавнее подробное исследование выявило любопытные факты. Проводилось оно для пары языков «английский – испанский», но есть все основания полагать, что сделанные выводы будут верны для любой другой пары. Использовалась совершенно новая методика, которая позволяла понять, что именно происходит в мозгу ребенка, когда он слышит испанские или английские слова.

Обнаружены ключевые различия между детьми, растущими в одноязычной среде, и теми, кто с рождения слышит два языка.

В возрасте примерно 11 месяцев, когда большинство детишек начинают говорить первые слова, записи процессов в мозгу показывают, что:

- дети из английских семей начали безошибочно

явления. Исследования показали: ребенок, слышащий с самого рождения два языка, различает их звуки ничуть не медленнее, чем малыш, растущий в многоязычной среде. Он все усваивает с той же скоростью, но, поскольку усвоить надо ровно в два раза больше, процесс чуть замедляется. Дети-билингвы определенно ничуть не отстают от сверстников, говорящих на одном языке. Как ни странно, также выяснилось, что словарный запас билингвов не просто вдвое больше (так как любое слово он знает на двух языках), но обычно и богаче словаря моноязычных детей.

Родителей также постоянно беспокоит, что дети путаются в языках. Речь идет о том, как именно применяют малыши-билингвы свои познания. Они не просто вставляют в разговор на одном языке слова из другого, они еще и зани-

Преимущества детей-билингвов

Итак, мы выяснили, что во всех частях света дети способны с легкостью освоить с рождения больше одного языка; во многих странах это стало скорее нормой, чем исключением. Самый близкий нам пример – конечно же, Канада. Зачастую наши сыновья и дочери здесь не то что билингвы, а трилингвы, а то и вообще полиглоты! И сейчас уже понятно, что такие дети при необходимости лучше умеют переключать свое внимание и в других жизненных ситуациях, а не только при переходе с языка на язык, поскольку мозг их с младенчества на это тренирован. Они гораздо легче усваивают принципы, по которым строятся языки, и эта их способность часто недооценивается взрослыми, многие из которых с упорством, достойным луч-



возрасте легко освоить абсолютно любой язык. По мере роста ребенок фокусируется только на тех звуках, которые постоянно слышит.

Между шестью и двенадцатью месяцами жизни ребенок, растущий в среде, где говорят только на одном языке, так сказать, специализируется в присущих этому языку звуках и становится экспертом. Именно экспертом! Но, увы, праздная первые в своей жизни дни рождения, человек постепенно теряет способность различать звуки других языков.

Что у наших малышей в головках?

Ну а что же те дети, которые с рождения слышат два языка? Может ли их мозг приспособиться к этому? И если да, то чем отличается этот процесс от процесса усвоения только одного языка? Понять, что же происходит в маленьких головках в это время, очень важно, в особенности когда ребенок начинает говорить. Родителей детей-билингвов интересует, что типично для этого времени, чего ожидать и чем отличается их ребенок от

выделять звуки английского языка, а звуки, присущие испанскому, практически проходили мимо мозга;

- дети-билингвы прекрасно различали все звуки обоих языков.

Мозг маленького ребенка, что называется, всегда готов, как юный пионер: он послушно приспосабливается к звукам той речи, которую слышит. Еще до первого дня рождения ребенок совершенно четко отличает один язык от другого, даже не понимая слов – если, конечно, говорить с ним все время на нескольких языках.

Хорошо ли осваивать два языка сразу?

Очень важный вопрос! Родители любого малыша, на скольких бы языках он ни говорил, с огромным нетерпением ждут его или ее первых слов. Это замечательное время, огромная радость для пап и мам и первая возможность узнать, о чем же ребенок думает. Самая распространенная жалоба, особенно у родителей детей-билингвов, – ребенок учится недостаточно быстро.

Однако это только внешние про-

явления. Исследования показали: ребенок, слышащий с самого рождения два языка, различает их звуки ничуть не медленнее, чем малыш, растущий в многоязычной среде. Он все усваивает с той же скоростью, но, поскольку усвоить надо ровно в два раза больше, процесс чуть замедляется. Дети-билингвы определенно ничуть не отстают от сверстников, говорящих на одном языке. Как ни странно, также выяснилось, что словарный запас билингвов не просто вдвое больше (так как любое слово он знает на двух языках), но обычно и богаче словаря моноязычных детей.

Родителей также постоянно беспокоит, что дети путаются в языках. Речь идет о том, как именно применяют малыши-билингвы свои познания. Они не просто вставляют в разговор на одном языке слова из другого, они еще и зани-

маются словотворчеством: начинают, например, слово по-английски и заканчивают его русским суффиксом, да еще и падежное окончание добавляют! Могут придумать выражение типа «фейсом об тейбл» не хуже взрослого, что само по себе уже поразительно. По-научному это называется «переключением кодов» (ибо любой язык – это код) и далеко не бессистемно.

Именно это – необходимость и способность быстрого переключения мозга с кода на код – делает билингвов такими необыкновенными, именно это и дает им огромные преимущества – помимо самого факта владения двумя языками.

шего применения, считают, что грамматика – это нечто скучное и нужное только профессионалам. Им намного легче учить третий, четвертый и так далее языки, а шанс заполучить Альцгеймера падает у них до самых низких отметок.

Так что, если вы хотите, чтобы сын или дочка говорили на двух языках, то пора начинать уже сегодня! Да что там – надо было начать вчера! Еще до того, как ребенок начал говорить на языке, родном для вас; до того, как он вообще начал говорить. И беспокоиться тут не о чем, скорее наоборот: ваш малыш не только не запутается, но и получит отличный толчок многостороннего умственного развития и овладеет различными формами познания. И это не говоря уже о практической выгоде владения иностранными языками, бесценной в современном интегрированном мире.



Подготовлено по материалам World Economic Forum u The Conversation

По вопросам рекламы обращайтесь 438-238-3068





Comic-Con в Монреале



Sci-fi, ужастики, аниме, видеоигры и комиксы - торжество фантазии и фэнтези

МИК-Con International в Сан-Диего (первый Комик-кон в истории) состоялся 21 марта 1970 года в отеле Grant USA в центре Сан-Диего. Фанаты комиксов, кино, а также научной фантастики объединились, чтобы провести первую конвенцию комиксов в южной части Калифорнии. Комик-кон в первый раз проводился в течение одного дня; сейчас это событие называют «Minicon» (Мини-кон), и длится оно три-четыре дня, обычно с четверга по воскресенье.

Целью первого **МИК-Con International**, привлечшего около ста участников (были приглашены **Форрест Дж. Акерман** и **Майк Роер**, известные писатели комиксов того времени), было собрать средства и привлечь интерес более широкой аудитории. Успех **Миникона** воодушевил организаторов и вдохновил их на создание полноценного, трехдневного **San Diego Comic-Con (Сан-Диего Golden State Comic-Con)**, который состоялся уже через несколько месяцев - с 1 по 3 августа 1970 года - в том же отеле. Были приглашены весьма именитые гости: **Рэй Брэдбери**, **Джек Кирби** и **Вогт**.

На этот раз уже более трехсот человек посетили подземный этаж отеля, где проходило это новаторское мероприятие. Здесь появились киоски с новейшими персонажами комиксов, программы и стенды, кинопоказы и многое другое: по сути, это стало моделью для всех последующих конвенций комиксов, которой многие города мира следуют и по сей день.

Комик-коны приглашали буквально тысячи знаменитых гостей на свои конвенции на протяжении многих лет - создателей комиксов, авторов научной фантастики и фэнтези, актеров кино и телевидения, режиссеров, продюсеров, писателей и участников всех аспектов зрелищного искусства. Поклонников привлекала возможность пообщаться со своими кумирами и даже сфотографироваться на память. Множество комиксов и книжных издательств впервые появлялись в выставочном зале на протяжении всех этих лет, и Комик-кон стал для них отличным стартом.

Монреальский Комик-кон основан в 2006 году и стремится угодить вкусам фанатов, включая в программу многожанровые тематики с акцентом на комиксы, фантастику, фильмы ужасов, аниме и игры. Имея много общего с **Comic-Con International в Сан-Диего**, **Монреальский Комик-кон** старается разнообразить программу мероприятия. Чего здесь только нет! Это настоящий праздник, которым могут в полной мере насладиться и гости Монреаля, и сами жители города - и говорящие по-французски, и говорящие по-английски. В этом году Комик-кон проходил 8-10 июля.

На этот раз гостями Монреальского КомикКона были **Том Фелтон** (исполнитель роли Драко Малфоя в серии фильмов о Гарри Поттере), **Вильям Шатнер** (сыграл капитана Кирка в «Звездном пути»), **Билли Ди Вильям** (друг Хан Соло в «Звездных войнах»), художник - автор афиш к тем же «Звездным войнам» и другие знаменитости. Поэтому те, кто ра-

Такие футболочки дарит КомикКон всем своим волонтерам



ботал волонтером на этом мероприятии, получили немалое удовольствие.

Работа волонтера на КомикКоне заключается в помощи организаторам, озабоченным прежде всего безопасностью как высоких гостей, так и посетителей. Во время двухчасового тренинга обязанности между волонтерами строго распределяются, и каждый знает, что ему нужно будет делать, причем желающим предоставляется выбор: оказывать при необходимости первую помощь, давать гостям информацию, помогать киоскам, где торгуют комиксами, сувенирами, футболками, картинками с изображениями известных персонажей, наборами-сюрпризами... Но, конечно, больше всего было желающих **ассистировать звездам**, которые, безусловно, нуждаются в помощи - иной раз им приходится буквально спасаться от своей популярности.

В чем заключается помощь звездам? Организовать толпы желающих сфотографироваться со знаменитостью, собирая купоны у посетителей (это услуга платная), защитить популярного гостя от слишком горячих изъявлений чувств фанатов и всячески поддерживать его или ее - ведь работа у звезды совсем не легкая. В этот день волонтеры почти все время заняты; но в другие дни была возможность пройти по территории КомикКона и сделать фотографии: автомобилей из разных популярных фильмов («Назад в будущее», «Парк Юрского периода» и других), команды монреальских Х-менов (мутанты из «Вселенных Марвел»), костюмов знаменитейших героев (в частности, из «Игры престолов»), киосков, предлагавших комиксы по специальным ценам (кстати, там можно было взять автографы у авторов этих комиксов), эксклюзивных фигурок персонажей из комиксов... Фотографии получаются очень эффектные. Киоски телеканалов CW и HBO предлагали посетителям особую услугу: фотография делается на специальном фоне, а потом на компьютере ее обрабатывают таким образом, что гость оказывается стоящим на фоне популярных экзотических мест из сериалов. В отдельном зале устраивались гладиаторские сражения; пришедшим полюбоваться на них зрителям дарили замечательные сувениры.

В других киосках посетители и волонтеры могли поиграть в различные видеоигры и ознакомиться с новинками видеорынка - не только с новыми

играми, но и с новыми игровыми приставками и другими устройствами для игроманов. Добившиеся успехов - то есть, говоря на языке видеоигр, дошедшие до определенного уровня - посетители получали призы.

В субботу вечером, во второй день КомикКона, состоялось празднование пятидесятилетия **Star Track**; актеры рассказывали о съемках, о том, как фильм поменял их жизнь; вспомнили и исполнителя роли доктора Спока **Леонарда Немого**, ушедшего из жизни в этом году.

Большой интерес для фотографа представляют не только экспонаты и события КомикКона, но и **фанаты**, явившиеся на праздник. Большинство их так экстравагантно выглядели, так бурно приветствовали звезд, так радовались, что приятно было на них посмотреть. Многие были в тематических костюмах - весьма оригинальных. Например, некая фанатка **Слизерина** явилась полуголой, насколько позволяли приличия; на спине ее был живописно изображен профессор Снейп, а спереди - Драко Малфой. Она была полностью покрыта краской, и **Том Фелтон** не без удовольствия расписался фломастером на ее плече. Фанаты **Альфонсо Рибера**, звезды сериала «Принц из Беверли-Хиллс», станцевали перед ним тот самый танец, который он с таким блеском исполнил в сериале и который сделал его знаменитым.

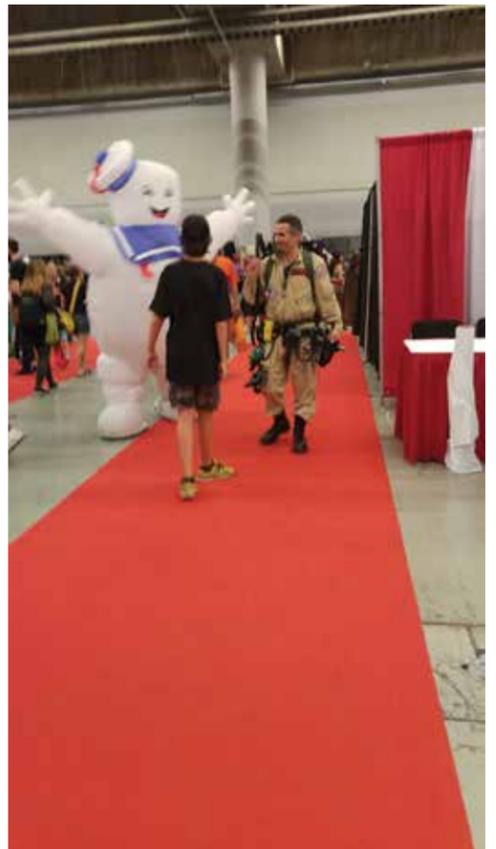
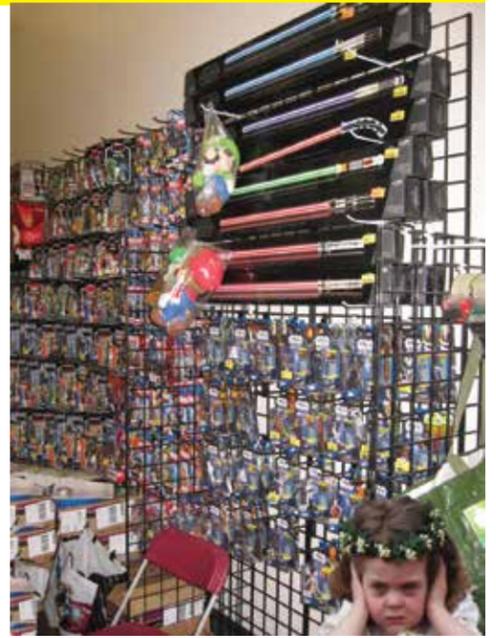
Все вместе создавало непередаваемую атмосферу, которая всегда возникает там, где собирается множество людей, чем-то сильно увлеченных и разделяющих увлечения друг друга.

Как попасть в волонтеры на КомикКон, который проходит в Монреале ежегодно? Да очень просто. Надо зарегистрироваться on-line на сайте montreal.comiccon и терпеливо ждать. Примерно через две недели вы получите ответ - или не получите, в зависимости от того, насколько благоприятное впечатление произвела на организаторов ваша анкета. Если ответ будет положительным, то вас пригласят на тренинг, где объяснят, как правильно себя вести, что нужно и можно делать, а чего делать нельзя и так далее.

Чтобы обезопасить себя от чьей-то необязательности, организаторы КомикКона берут с волонтеров стоимость билета - 80 долларов; эти деньги полностью возвращаются по окончании мероприятия. Само собой разумеется, если вы отработали должное количество часов и должным образом.

Следующий КомикКон уже сейчас не за горами! Не упустите свой шанс!

Е.МАСЛОВСКАЯ,
волонтер КомикКон-2016 в Монреале
ФОТО АВТОРА







ШКОЛА ЭВРИКА

От качественного обучения - к успешному будущему

начинается запись В СЕКЦИИ И ФАКУЛЬТАТИВЫ

- Английский язык
- Украинский язык
- Арт ● Музыка

- Кукольный театр
 - Театральная студия
- для старшеклассников **БЕСПЛАТНО**



- Робототехника
- Шахматы
- Математическая студия "Олимпиец"
- Science 1 & 2

- Танцевальная студия
- Восточные единоборства

Новое
для старшеклассников:
криминалистика

514 552 5078

4873 Avenue Westmount,
Westmount H3Y 1X9
(центральный вход)
метро Villa Maria  Vendôme

**БЕСПЛАТНАЯ
ПАРКОВКА**

www.goevrika.com
ecoleevrika@gmail.com

 École Évrika



РЕБЕНОК ИЛИ ПОДРОСТОК - РАННИЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Садырина Елена,
психолог

Подростковый возраст (12-16 лет) - это не только и не столько психологические проблемы, сколько настоящая физиологическая буря. Психологические проблемы переходного возраста имеют вполне конкретную причину на уровне функционирования клеток головного мозга. Как установили американские исследователи, подростковые страхи, вспышки агрессии, грубость и раздражительность обусловлены повышением активности передачи нервных импульсов в некоторых частях мозга. **В этот период необходимо очень внимательно следить за физическим состоянием ребенка, состоянием его нервной системы.**

Но в последнее время всё чаще можно услышать родителей, которые говорят, что теперь всё изменилось и начинается намного раньше. Многие сталкиваются с похожими проявлениями у своих детей в более нежном возрасте. Конечно, современный темп развития и созревания значительно ускорился по сравнению с тем, что было двадцать лет назад; здесь есть доля вины и глобального потепления, и продуктов питания с гормональным содержанием, и так далее, и так далее... Но, тем не менее, если рассматривать физиологию, то мы увидим, что происходит, когда **ребенок уже не малыш, но еще и не подросток.**



уже не малыш, но еще и не подросток.

Дети, которым исполняется 8-10 лет, вступают в новую фазу своего развития. Они все еще дети, но на шаг ближе к миру взрослых людей, к осознанию и пониманию того, что жизнь вокруг несколько сложнее, чем казалось ранее. Этот период называется **преддверием переходного возраста.**

8-10 лет – это первая ступень пубертатного периода, когда совершается переход из детства в юность. В возрасте 8 лет перемены больше касаются девочек, у мальчиков же процесс несколько замедлен и отсрочен.

К подростковому возрасту своих детей необходимо тщательно готовиться. Американский ученый Стивен Холл охарактеризовал отрочество как **период разрушения и натиска.** Кроме этих качеств, по мнению психологов, подросткам присущи неустойчивость настроения и поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакций как на обыденные, так и на нестандартные ситуации.

В организме происходят следующие изменения:

- Изменения в нервной системе.
 - Изменения в эндокринной системе, как следствие – увеличение выработки гормонов, в том числе и половых.
- Такое сложно пропустить, потому что все перемены налицо. Дети становятся неуклюжими, неповоротливыми. Все их движения угловаты и порывисты.

Ускоряется физическое развитие, особенно это заметно после долгих летних каникул. Приехав с отдыха, вчерашние пухлые 7-летние ребята становятся худыми и вытянутыми. В это время скелет начинает расти быстрее, чем мышцы вокруг него, такой период называется «вытягиванием».

Этому возрасту свойственны также нарушения артериального давления - возможны головные боли и учащение ритма пульса. В это время можно заметить, что вчерашний беззаботный хохотун стал погружаться в себя, уклоняется от выполнения просьб, пытается спорить, меньше сосредоточен на школьных занятиях. Это беспокоит родителей; они часто просят совета у педагогов школы «Эврика», когда поведение сына или дочери неожиданно резко меняется.

И какие же важные задачи у родителей в этот период?

Запаситесь терпением, это первое и главное. Нужно снова увидеть в своем ребенке того беспомощного малыша, который нуждался в нас двадцать четыре часа в сутки. Сейчас ребенок совершенно самостоятелен и пытается еще более продемонстрировать это своим поведением. Но не стоит заблуждаться - в этот период родители должны оказывать большую поддержку своему ребенку. **Научить его принимать себя и любить.**

Вспомните своего малыша в двухлетнем возрасте. Он ни на секунду не сомневался в своей исключительности. С самого начала своего переходного возраста же он начинает переживать по любому поводу. И **с каждым годом чувства становятся острее, ребенок ранимее.**

Сразу откажитесь от агрессивного тона, иначе расстояние между вами и ребенком будет расти, как снежный ком. Научитесь объяснять, спокойно и весомо аргументируйте, для чего порой требуется много терпения.

Дружите и разговаривайте с вашим ребенком. Сегодня он еще готов открывать душу и советоваться, именно в этот период вы можете стать близкими друзьями (если еще не стали). Это тоже очень важный момент, потому что очень скоро друзья и социум займут свое место в жизни подростка, и чем прочнее дружеская связь с родителями, тем легче будет позже найти компромисс во многих вопросах.

Третья и завершающая задача. **Запреты.** Они конечно нужны. Есть вещи, которые нельзя допускать. Но запреты должны быть обоснованными и аргументированными. Надо найти единственно возможный баланс между запретами и послаблениями. Он где-то посередине. Если ваши требования правильны, ребенок это рано или поздно поймет. Главное - это нерушимость, **НЕТ это НЕТ и никак иначе!** Вы должны четко выработать правила; ребенок сегодня еще может привыкнуть и адаптироваться, тогда как через пару лет любые запреты будут вызывать только шквал агрессии. Привыкнув же к тому, что есть запреты, но есть и такие вещи, о которых вполне можно договориться, ребенок войдет в период взросления с большим спокойствием и доверием к своим родителям.

Дети - это наше счастье, это наша поддержка, это наша гордость, но воспитание иногда невероятно тяжелый труд. «Золотая середина» - то самое правило, которое нужно помнить, оно поможет не перегнуть палку при общении с взрослеющей личностью, и поможет сохранить свою нервную систему и нервную систему ребенка на уровне здоровья.



ПЕРЕХОДНЫМ ВОЗРАСТОМ принято называть психологически сложный для подростков переход из детства во взрослую жизнь. В разных странах, в зависимости от культурного и религиозного наследия, конкретные годы переходного возраста определяются по-своему. Такой переход может осуществляться как простая юридическая формальность (возраст получения паспорта, совершеннолетие), но может и сопровождаться религиозными ритуалами. Этот возраст ассоциируется с наступлением половой зрелости, юридической ответственности за свои поступки, получением прав, которыми обладает в обществе взрослый человек (к примеру, права на вождение автотранспорта, право голоса на выборах, разрешение на заключение брака и т.д.). В разных странах и религиях этот возраст определяют по-своему: в 14 лет, 16, 18, 21. С психологической же точки зрения, время наступления переходного возраста индивидуально.

Особенности переходного возраста: уход в себя, стремление к самостоятельности и независимости, склонность к самоанализу, формирование, самооценки, непокорность, конфликтность.

Переходный возраст является едва ли не самым драматичным периодом в биографии каждого человека, наряду с кризисом среднего возраста или выходом на пенсию. Все знают о нем, но почему-то он всегда застаёт родителей врасплох. Столкнувшись с агрессивностью вчера такого ласкового ребенка, они не знают как им поступить; в семье начинаются ссоры, конфликты. Избежать этого помогут советы психолога.

Городской ЭКИПАЖ
приглашает к сотрудничеству
РЕКЛАМНЫХ АГЕНТОВ
438-238-3068

GEMSTONESKIOSK

- ▶ Продажа драгоценных камней для украшений
- ▶ Продажа редких коллекционных драгоценных камней
- ▶ Геммологическая консультация.
- ▶ Фотографирование ювелирных изделий и драгоценных камней
- ▶ Фотомикрография включений в драгоценных камнях

514-7014488
9am - 6pm
понедельник - пятница

www.gemstoneskiosk.com
info@gemstoneskiosk.com
Skype: Gemstoneskiosk



ЛЮБЛЮ ГРОЗУ В НАЧАЛЕ МАЯ...

22 июня нынешнего года, когда Россия отмечала печальную годовщину начала Великой Отечественной войны, в далекой Индии произошла трагедия: во время страшной грозы погибли 45 человек. Вполне возможно, что точное число жертв так и не выяснено до конца, поскольку из отдаленных районов страны информация если и доходит, то доходит плохо.

Грозы бушевали долго, но день 22 июня стал самым тяжелым. Ужасающий ущерб, нанесенный городом, не может, конечно, сравниться с человеческими жертвами.

Сотни человек погибают во время страшных индийских гроз. Обычно это случается в сезон муссонов - с июня по сентябрь. Хорошо было классику любить грозу в начале мая, а вот в сезон дождей!

Всего в мире молнии ежегодно убивают от 6 до 24 тысяч человек, в частности, в США гибнет примерно 40-50 человек.

70% жертв составляют мужчины. Возможно, со временем эта статистика выправится, просто цифр еще недостаточно. И то сказать: как подводить общий итог, если, например, Россия не предоставляет нужных цифр. И вовсе не потому, что они засекречены - там число жертв молний просто никто не считает. В практических Штатах же их скрупулезно подсчитывают страховые компании, которым молния может обойтись очень дорого, хотя вероятность этого и низка.

Итак, как уже сказано, примерно 70% жертв - мужчины. Возможно, скептики правы, уверяя, что женщины просто-напросто прячутся под

кроватку при первом же звуке грома. Но во-первых, далеко не все женщины такие трусихи, а во-вторых - очень наивно полагать, что под кроватку можно спастись от шаровой молнии.

Молнии представляют угрозу для всего живого. Если молния попадает в грудную клетку человека, то происходит моментальная остановка сердца, и сразу наступает смерть. Очень малы шансы выжить и при попадании молнии в голову. Если электрический разряд поражает руки или ноги, то человек получает сильные ожоги. Почти всегда после удара молнии оставляет на теле потерпевшего витиеватые рисунки, по форме напоминающие саму молнию.

С древнейших времен нападают на людей «огненные шары», действуя по странным, никем пока не разгаданным правилам....



Пакистанский крестьянин Нафтула Мухаммед после удара молнией начал разговаривать на чистейшем японском языке. Его даже заподозрили в том, что он — японский шпион. Однако позже выяснилось, что крестьянин неграмотный, никогда не был в Японии и не изучал языка. И хорошо, иначе его арестовали бы как злоумышленника.



«Над Римом появились огромные огненные птицы, несущие в клювах раскалённые угли, которые, падая вниз, сжигали дома. Город поыхал...»

Так гласит старейшее упоминание о самом страшном виде молнии, о загадочных и таинственных огненных шарах. Летопись датируется 106 годом до нашей эры. Впрочем, шаровые молнии, о которых идет речь, не всегда появляются в форме шара. Иногда они представляют собой что-то вроде гриба, капли или груши. И далеко не всегда молния привычного нам цвета: гораздо чаще она бывает не оранжевой, а голубой или белой. Удивительнее всего то, что, хотя температура шара составляет по разным оценкам от 300 до 1000 градусов по Цельсию, оказавшиеся рядом с шаровой молнией очевидцы уверяют, что жара не

В самой Японии, между тем, произошел странный случай. Школьники с учителем отправились в поход. Учитель велел им взяться за одну верёвку - из самых благих намерений: чтобы не растерять детей. Рядом появилась шаровая молния, и кто-то из промокших и перепуганных школьников попытался отогнать ее палкой. Раздался взрыв - и все упали на камни. Молния поразила мальчика и других детей, но как-то странно. Дети погибли через одного — чётные умерли, нечётные остались живы. Разгадать эту загадку ученым так и не удалось.

чувствовали. Хотя, взорвись тот шар (а так чаще всего и бывает) - вся находящаяся неподалёку жидкость испаряется, а стекло и металл плавятся.

Перемещается молния так резко, что уже одно это делает ее опаснейшим явлением природы: огненный шар существует довольно долго, а при перемещении может неожиданно поменять направление, при этом он даже способен на несколько минут повиснуть в воздухе, после чего резко, на скорости от 8 до 10

Американец Рой Салливан попал в Книгу рекордов Гиннеса благодаря тому, что в него семь раз попадала молния. Это при том, что в США по статистике вероятность поражения человека молнией в течение жизни составляет 1:3000. Каждый раз мужчине удавалось выжить. В поздние годы люди избегали Салливана из-за страха быть поражёнными молнией вместе с ним.

В итоге он совершил самоубийство по невыясненным причинам. После его похорон над кладбищем разразилась гроза. Молния угодила в могилу Салливана и расколола пополам надгробие. Очевидцы шутили, что это был «контрольный выстрел».

м/с уйти в сторону. Возникает шаровая молния в основном во время грозы, но были зафиксированы неоднократные случаи её появления и в солнечную погоду. Её несложно проникнуть в закрытое пространство: известны случаи её появления из розеток, телевизора и даже в кабинах пилотов.

Англичанин Даррен Милн вместе с женой гулял по Национальному парку Брайс-Каньон в американском штате Юта. Внезапно подул сильный ветер и пошёл град. Англичанин услышал сильный хруст и потерял сознание. Очнувшись от криков жены. «Его одежда была порвана, кроссовки валялись в нескольких метрах от него... Всё было в крови, стоял запах горящей плоти, а волосы на голове были полностью сожжены», — вспоминала позже супруга.

Оказалось, что в голову Милна попала молния. Пройдя через всё его тело, молния ушла в землю, оставив на коже мужчины страшные шрамы. Однако ему удалось выжить, что поставило врачей в тупик. По словам медиков, человек не в состоянии вынести таких разрядов.

Ещё одной известной жертвой молний стала жительница Болгарии Марта Маикия. Однако электрические разряды преследовали не саму Марту, а её мужей. Первого её мужа молния сразила через два месяца после свадьбы, второго стихия настигла во время свадебного путешествия.

После смерти второго мужа женщина переживала сильный стресс и поехала лечиться в Германию. Из состояния депрессии Марту вывел немецкий доктор-психотерапевт, с которым у неё сложились романтические отношения. Молодые решили пожениться. Марта уехала в Болгарию, вскоре за ней отправился и жених. Однако по дороге мужчина попал в грозу, молния пробила крышу автомобиля и нанесла смертельный удар доктору. После этого случая Марта решила больше не выходить замуж, не брать греха на душу, ей казалось, что она убийца.

Природа молний пока неизвестна. До сих пор ни одному ученому не удалось объяснить хотя бы один из описанных выше удивительных случаев.



Молнии, в особенности шаровые, изучаются давно - это видно уже по этим гравюрам XIX века. Беда в том, что, по словам ученых, шаровые молнии «не желают залетать в специальные лаборатории, оснащенные подходящими приборами». Однако и отмахнуться от них совсем тоже не получается - слишком много свидетельств, включая старинные, так что вполне серьезное научное предположение, что «шаровые молнии являются галлюцинациями» сегодня уже не воспринимается всерьез.



Рубрика

ПЛЕЯДА

Великие педагоги

Жан-Жак Руссо

1712-1778

Jean-Jacques Rousseau

Именно он - автор знаменитого лозунга «Свобода. Равенство. Братство», ставшего девизом французской революции. И именно Жан-Жак Руссо сделал качественный скачок и провозгласил знаменитый педагогический тезис, заключающийся в том, что «ребёнок не есть маленький взрослый». На место разума он решительно ставит непосредственное свидетельство чувства и внутренний голос совести.

Французские просветители верили в могучую силу воспитания. Они были убеждены, что, воспитав нового человека, они тем самым пересоздадут весь мир. Путем просвещения будут уничтожены ложь, предрассудки, невежество прошлого, отпадет все отрицательное, что свойственно феодализму. И выдающееся место среди французских просветителей занимал Жан-Жак Руссо.

Руссо получил мировую известность как педагог после выхода знаменитого романа «Эмиль, или О воспитании», в котором Руссо показал путь воспитания свободного человека нового общества. Появление «Эмиля» вызвало негодование у аристократов и духовенства. Книга за выраженное в ней свободомыслие, хотя Руссо не был атеистом, была сожжена на одной из площадей Парижа, а ее автор был вынужден бежать за границу.

По мнению Руссо, задача заключается в том, чтобы воспитать такого человека, который ни от кого не зависел бы, жил бы плодами своих трудов, ценил бы свою свободу и умел ее защищать. Человек, который ценит свою свободу, научится, конечно, уважать и свободу других, основанную на труде. Детей тружеников же воспитывать не надо, они уже воспитаны самой жизнью. Надо перевоспитать феодалов, аристократов, правильно взрастить их детей, и мир станет иным. Поэтому героем своего произведения «Эмиль, или О воспитании» он делает Эмиля,

ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (по Руссо)

до 2 лет

в центре внимания должно стоять физическое воспитание детей

с 2 до 12 лет

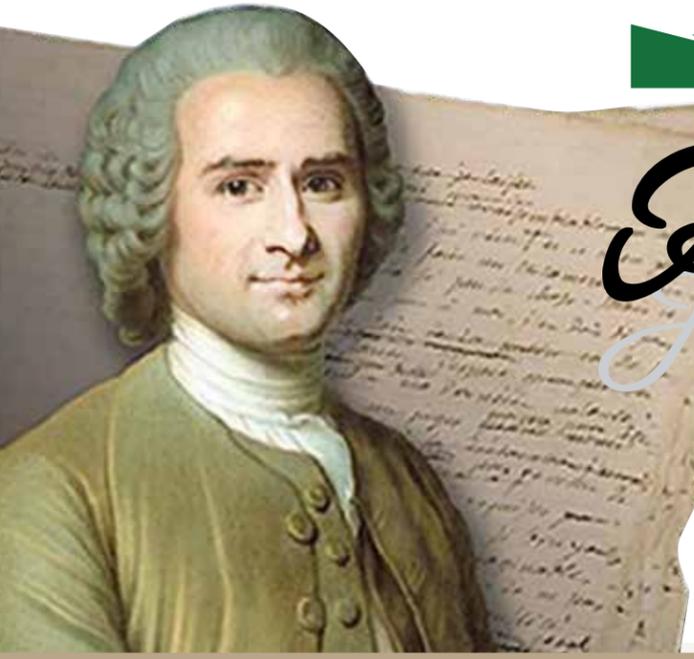
период «сна разума», когда ребенок еще не может рассуждать и логически мыслить, когда следует развивать главным образом «внешние чувства», когда силы ребенка накапливаются для того, чтобы найти свой выход уже в более старшем возрасте.

12 до 15 лет

широко разворачивается умственное воспитание, удовлетворяются умственные запросы ребенка.

с 15 лет до совершеннолетия

«период бурь и страстей», осуществляется преимущественно нравственное воспитание.



Жизнь будущего философа, писателя, мыслителя, музыковеда, хореографа, ботаника, композитора и педагога началась несчастливо: мать умерла при его рождении. Родился он в Женеве. Отец очень тяжело пережил смерть жены; он любил и сына и, как мог, заботился о малыше. Именно отец приохотил его к чтению. Женившись во второй раз, он не забыл пристроить маленького Жан-Жака, отдав его сперва в ученики к нотариусу, а затем - к граверу. Где бы ни был Жан-Жак, он постоянно читал, пусть даже урывками, за что ему сильно попадало. По его словам, именно в те времена он вынужден был научиться красть, обманывать и притворяться.

Где только не побывал потом, чего только не перевидал Жан-Жак! Сначала он учился в монастыре Турина, затем работал лакеем в доме аристократов. Образование Руссо получил в семинарии. Несколько лет он путешествовал по Швейцарии, Франции, в основном пешком. Работал наставником, учителем, секретарем, но никак не мог найти достойного места. Между тем сочинял музыку - был талантлив всесторонне.

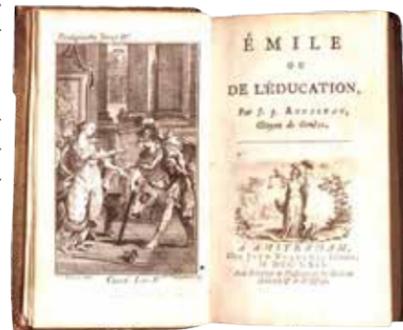
Работа в аристократическом доме многое дала молодому Руссо. Он прекрасно освоил итальянский язык, прочитал Вергилия, научился держаться, как настоящий вельможа. При этом Руссо постоянно искал утешения у природы. Он рано вставал, обожал трудиться в саду, причем не только поливал цветы и собирал плоды, но выполнял и самую грязную работу. Как о собственных детях, заботился философ о пчелах и голубях.

До нас дошли многие факты, свидетельствующие о не слишком красивом поведении Жан-Жака Руссо. Он был бродягой и без малейших угрызений совести бросал своих благодетелей, которые оказывали ему помощь в разные периоды его жизни, даже не попрощавшись с ними. Все его пятеро детей были переданы в воспитательный дом; отец уверял, что у него просто нет средств их всех вырастить. «Лучше пусть станут крестьянами, чем искателями приключений, как я сам», - оправдывался автор «Эмиля».

Успех и славу принесла Руссо внезапно осенившая его идея, сделавшаяся мировоззрением: «Просвещение вредно и сама культура — ложь и преступление». Правда, поведение автора этого парадокса было скорее театральным, чем показывало истинную веру в свое кредо: Руссо демонстративно бросил выгодную работу, передал свое благословение вору, который украл его лучшее платье, и стал оскорбительно отвечать своим друзьям-аристократам, которые пытались быть с ним вежливыми. Руссо предал анафеме всю культуру, всё, что создано историей, все основы гражданского быта — разделение труда, собственность, государство, законы. В конце концов он рассорился с Дидро и Вольтером; Вольтер просто возненавидел его. Многие его романы, включая «Эмиля», были запрещены... Жизнь Руссо, который стал в конце концов психически больным человеком, была непрстой.



Дайте детству созреть в детстве



У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим. Жан-Жак Руссо

происходящего из знатной семьи. В результате полученного им воспитания он должен стать свободомыслящим и жить собственным трудом.

Дети должны воспитываться, по Руссо, естественно, соответственно с природой. Это значит, что в воспитании надо следовать природе ребенка, учитывать его возрастные особенности. «Природа желает, чтобы дети были детьми, прежде чем они станут взрослыми», — писал Руссо. Он считал, что воспитание получают из трех источников: от природы, от окружающих людей и от вещей. Знаменитый педагог выступал против схоластической школы с ее зубрежкой, суровой дисциплиной, телесными наказаниями и подавлением личности ребенка.

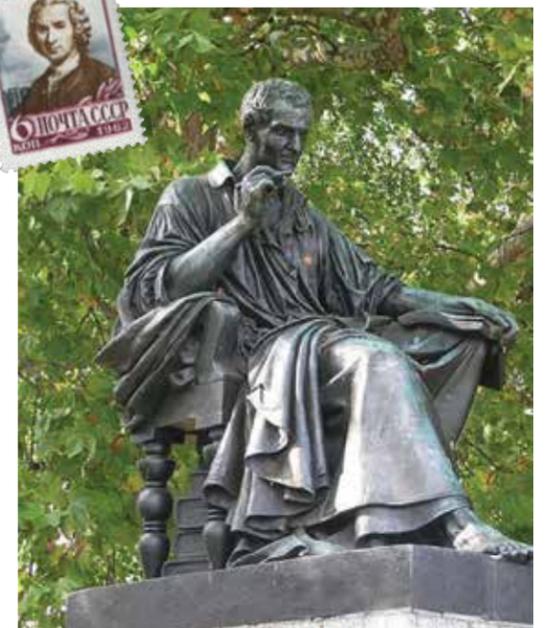
Руссо придавал большое значение направляющей роли воспитателя, но понимал эту роль своеобразно, по-своему. Воспитатель, говорил он, лишь наводит своего воспитанника на решение вопроса, руководит его интересами так, что сам ребенок этого не замечает, оказывает главным образом косвенное воздействие. Он организует всю среду, все окружающие ребенка влияния так, что они подсказывают определенные решения. Он отрицал принуждение как метод воспитания. Руссо не отделял четко развития от воспитания, тем са-

мым он как бы биологизировал самый процесс воспитания и требовал учитывать возрастные особенности детей. Каждый ребенок, считал философ, приносит с собой в жизнь особый темперамент, который определяет его способности и характер и который следует изменять или развивать и совершенствовать. Он решительно возражал против трафарета, единообразного подхода в воспитании. Задача воспитателя - хорошо знать возрастные особенности ребенка, глубоко изучать его индивидуальные склонности и способности.

Отвергая наказания, Руссо выдвигает метод «естественных последствий». Свобода ребенка может быть ограничена только вещами. Ребенок, сталкиваясь с природой, несомненно,

поймет, что надо подчиняться ее законам. Те же соображения должны быть положены и в основу отношений к людям.

При жизни Руссо подвергался гонениям, над ним потешались, рисовали на него злые карикатуры. Но время все поставило на место: учение его живет и сегодня, и каждый педагог непременно знакомится с его теориями, черпая из его книг лучшее.



Памятник Руссо на родине, в Женеве



Секрет ИДЕАЛЬНОГО ТОРТА проще простого! Соблюдайте правило: в тесте количество муки, яиц, сливочного масла и сахара в граммах должно быть **ОДИНАКОВЫМ**.

Бальзамический уксус - не только ингредиент для маринадов или великолепная заправка для салатов и пасты. Сбрызните уксусом клубнику, посыпанную сахарной пудрой - потрясающе вкусно!

Даже если пирог планируется очень сладким, кладите в тесто соль непременно! Пирог будет лучше держать форму, и для вкуса это тоже необходимо.

В любое тесто капните немного хорошего алкоголя: рома, водки, коньяку. Тесто станет хрустящим и ароматным!

Не ленитесь подогревать тарелки перед подачей горячего и держать их в холодильнике перед подачей десерта! Не только гости, но и семья оценят эту привычку.

Готовя кофе, бросьте в него щепотку соли, лучше морской, и щепотку корицы. Напиток будет безумно ароматным!

Кладите в салаты соль крупного помола! Это улучшает вкус блюда в несколько раз. Кроме того, такая соль гораздо полезнее для здоровья, так что можно вообще перейти на нее.

ИДЕАЛЬНАЯ ЯИЧНИЦА готовится не только на масле, но и на воде. Как только белок поджарится и побелеет, влейте в сковороду немного воды. Яичница не пригорит и станет вкуснее и полезнее.

Бумажные салфетки очень подходят для того, чтобы вытереть насухо мясо перед обжаркой. Любителей хрустящей корочки результат очень порадует!

Терпеть не можете фасоль? А попробуйте размочить ее и потушить в пиве! Эффект просто изумительный, можно даже не как гарнир использовать, а просто так есть!

В любой салат кладите соль перед самой подачей и вместе с ней подсыпьте щепотку сахара. Восхитительно!

Готовя котлеты, используйте для разрыхлителя вместо хлеба панировочные сухари или мацу. Их придется дольше размачивать в молоке или воде, но котлеты выйдут как бархатные!

Если всегда сразу же после использования мыть ножи и вытирать их как следует насухо - они не тупятся гораздо дольше.

А я и не знала!



Победило ли старение? Анонимные откровения

Я полжизни боролась со старением, и оно победило. Зачем я так бездарно тратила время? Почему я не сразу признала свое поражение и не попыталась просто жить? Я не знаю. Я всю жизнь притворялась кем-то другим: более общительным, более раскрепощенным, более молодым, более стильным. Я потратила десятки тысяч часов на закрашивание седины и взвешивания. И наконец я сказала себе — хватит.

Год назад я перестала красить волосы. Я забросила диеты, и сейчас слежу только за тем, чтобы мой рацион был полноценным — раз и вкусным — два.

Я набрала 10 килограммов, и мне наплевать. Я не стала продлевать контракт с фитнес-клубом, потому что на самом деле из всей физической активности мне нравится только бегать в парке по утрам, заодно выгуливая собаку.

Мне 68 лет, но я чувствую себя 40-летней. Нет, я не сошла с ума, я вижу все эти морщины, обвисшие бока и пигментные пятна. Я говорю о внутреннем состоянии, о состоянии души. Просто я больше не убиваюсь на поприще «приведи тело в состояние, соответствующее твоему самоощущению».

Я выгляжу на 50, но в душе мне 40. Все. Точка.

Про таких, как я, говорят — «не боец». А я не понимаю, почему это плохо. Да, я выбрала путь наименьшего сопротивления: быть счастливой просто так, а не вопреки.

Да, для многого я слишком стара.

Я слишком стара, чтобы:

Молчать

Если мне есть, что сказать — я говорю, и не боюсь быть неправильно понятой, неверно услышанной, и не задумываюсь о том, что обо мне, возможно, конечно, наверняка подумают другие. Это их проблемы, не мои. И если ко мне кто-то отнесся плохо, обидел, задел или нахамил, я не буду молчать, я скажу ему или ей: «Ты хам, ты сказал отвратительные вещи, мне неприятно общаться с тобой». И я не буду думать, чем я заслужила хамство. Его вообще нельзя заслужить. Просто в мире есть хамы. И надо ставить их на место.

Переживать из-за того, как я выгляжу

Мой муж предложил мне позавтракать в кафе. Я пошла собираться и

обнаружила, что сухой шампунь (и вообще шампунь) кончился. А джинсы я уже дважды надевала. И года три назад я бы точно сказала ему, что не готова в таком виде куда-то идти. А сейчас я подумала: черт подери, мой любимый мужчина зовет меня позавтракать с ним. Какая разница, мыла ли я голову?

Он видел меня сегодня утром, и он хочет пойти со мной в кафе. Не плевать ли, что подумаю люди за соседним столиком? И да, я не стала гладить футболку. Я вообще их больше не глажу. Они чистые. Этого достаточно.

Отказываться от слабостей

Это не слабости. Это мои желания, и я их реализую. Мне не стыдно читать бульварный роман, слушать леди Гагу, пританцовывая, есть чизкейк в 2 часа ночи и смотреть «Ходячих мертвецов» по пятому кругу. Потому что там Дэрил.

Носить неудобную обувь

Обувь — чтобы было удобно ходить. Она должна быть мягкой, комфортной, соответствовать сезону и быть мне по размеру. И да, я надену сандалии на носки, если опасаясь, что

за долгий день мне натрет ногу. Моя нога важнее, чем та невыносимая психологическая травма, которую я, возможно, нанесу чьему-то эстетическому чувству.

Извиняться за бардак

Прошу прощения, вы меня нанимали, чтобы я содержала этот дом в чистоте? Ничего, что это МОЙ дом? У меня не было настроения, и я не убиралась — ваше какое дело?

Копить хлам

Я вычеркнула из лексикона фразу «А вдруг пригодится». Если я прямо сейчас не знаю, зачем мне вот эта штукавина, она отправляется на помойку.

Быть оптимистом

Нет, не в каждом человеке есть что-то хорошее. С годами, увы, понимаешь, что некоторые люди — дерьмо от макушки до пяток. Просто мешки с дерьмом. И я не потрачу ни минуты своего времени, чтобы в этом мешке искать что-то хорошее.

Я слишком стара для многого. И я счастлива, что я успела это осознать до того, как мне в изголовье шмякнули каменную плиту с надписью «здесь лежит Мишель, она всю жизнь прожила не так, как хотела, и умерла несчастной».





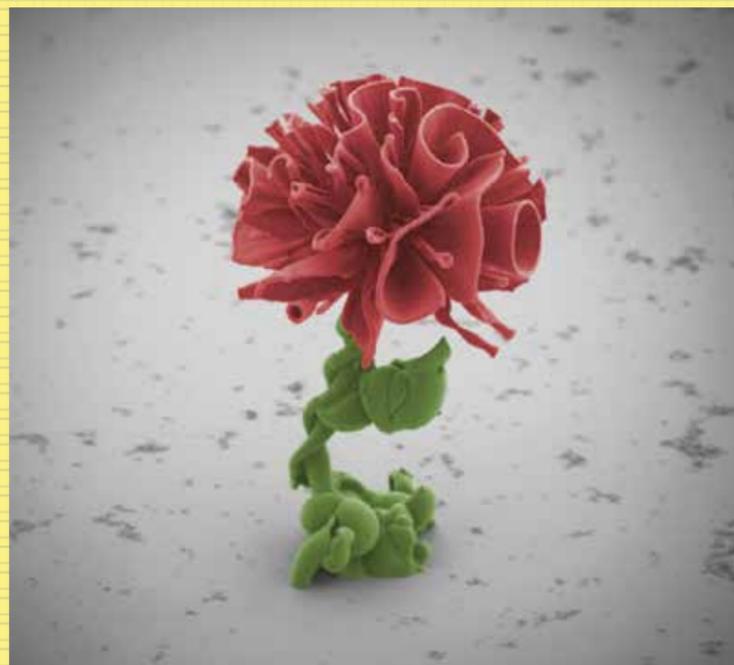
ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Часть II

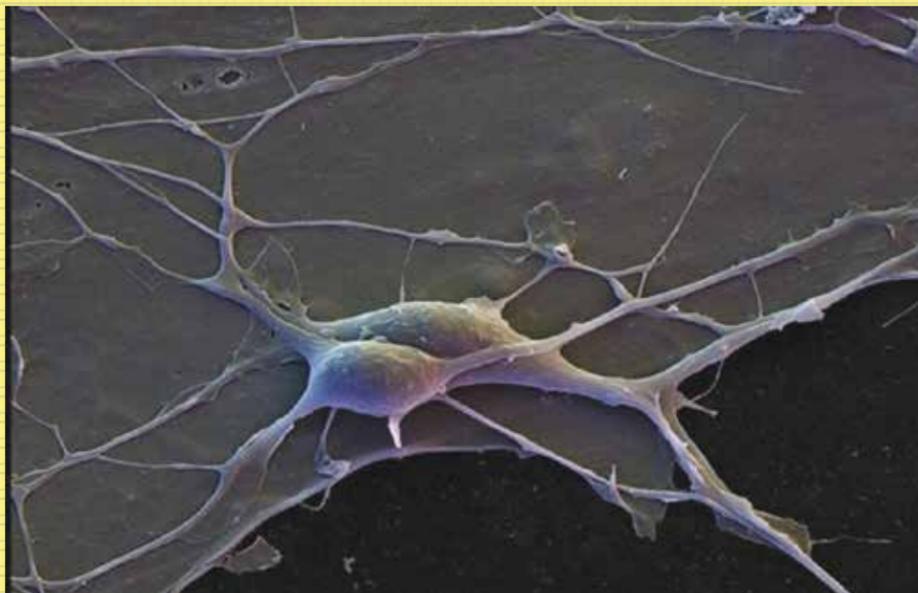
Самые невероятные
научные фото



Цветное сканирование муравья, держащего микроскопический механизм шириной 0,1 мм.



Нанороза, выращенная гарвардскими исследователями.



Нейроны головного мозга и связанные с ними дендриты. Они отвечают за память, внимание, понимание, восприятие, мышление, язык и сознание.



Красные и белые тельца внутри кровеносного сосуда. Чтобы получить снимок, ткань пришлось заморозить жидким азотом, чтобы сохранить структуру.



Голова осы-блестянки крупным планом. Это насекомое имеет изумрудный окрас.



Антарктические пингвины на льдине. Микроскопические вкрапления в воде — это не брак снимка, а планктон.



ШКОЛА ЭВРИКА

От качественного обучения - к успешному будущему

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ И тестирование

**20 и 27
августа**

по субботам,
с 10.00 до 15.00

**25 августа
1 сентября**

по четвергам,
с 18.30 до 21.00

Начало занятий 3 сентября



514 552 5078

4873 Avenue Westmount,
Westmount H3Y 1X9
(центральный вход)
метро Villa Maria  Vendôme

www.goevrika.com
ecoleevrika@gmail.com

**БЕСПЛАТНАЯ
ПАРКОВКА**

 **École Évrika**