

ИНТЕРЕС «НЭ»

Пора особого режима

Это уже традиция – с приходом зимы по утрам просыпаться становится все сложнее, а учиться – совсем невозможно. В эту зиму без перевода часов совсем невогмодно: просыпаешься – темно, собираешься – темно, идешь в школу, пришел, уже два урока отсидел – по-прежнему темно. Жуть.



Спящий на занятиях человек – картина уже привычная. Главное здесь – правильно разбудить.

Думала, я одна такая. Поделилась впечатлениями с друзьями, у них та же беда: нет желания и сил учиться (не как всегда, а намного сильнее), постоянно хочется спать. Почитала, что в Интернете пишут, оказалось, и в блогах, и в новостях люди жалуются на самочувствие.

Видимо, учителей тоже эта беда не обошла стороной. Потому что недавно к нам на урок биологии пригласили врача-терапевта Ирину Яковлеву, она дала нам советы о том, как можно справиться с зимней усталостью.

В погожие деньки нужно хотя бы полчаса проводить на улице. Благодаря солнечному свету в организме нормализуются гормональные процессы, ответственные за настроение. Квартиру надо проветривать, чтобы хватало свежего воздуха. Нельзя забывать о правильном питании: есть пищу, богатую витаминами. Рацион должен состоять не из простых углеводов (сахара), а из сложных, которые есть в бобах, кабачках, кураге, помидорах, яблоках, грушах. И никаких строгих диет – организму и так нелегко, зачем же

его нагружать лишним раз? Как ни странно, зимой особенно важно соблюдать питьевой режим – в течение дня полезно регулярно пить чистую воду.

Зимой, как никогда, организму требуется здоровый сон, поэтому спать следует не меньше восьми часов. Очень важна физическая активность, поэтому пропускать физкультуру не стоит, а в выходные полезно сходить на каток или покататься с горы на лыжах.

–И конечно, как и в любое другое время года, нужно мыслить позитивно. Улыбку можно считать пусковым механизмом хорошего настроения, так как она не просто расслабляет напряженные мышцы, но и улучшает кровоснабжение мозга, способствует укреплению иммунитета, защищает нас от стресса. Так, что с улыбкой любую зимнюю усталость можно победить, – закончила свою маленькую консультацию Ирина Геннадьевна.

Жить по всем этим советам мне пока не удается, но улыбаться я стараюсь чаще.

Елена ПОЛУНИНА, 17 лет.

Просыпаться зимой в разы сложнее, чем летом. Но есть люди, которые просто очень любят поспать. Я одна из них, поэтому утренний звонок будильника для меня – испытание. Специально для таких засонь в Интернете появился социальный сервис. Называется он – www.budist.ru Но этот сайт никакого отношения к религии не имеет, просто его посетители делятся на Сонь – тех, кого надо разбудить, и на Будистов – тех, кто берется будить Сонь.

Я не Будист,



я просто – Соня

Проект этот разработали молодые ребята, которые на собственном опыте знают о том, как важно не проспять что-то важное.

–Все началось лет 7 назад. Тогда я, будучи студентом 3-го курса уже не первый год развивал свой малый бизнес – небольшую веб-студию, – рассказывает в своем блоге основатель Будист.ру Грачик Аджамян. – Будучи студентом и IT-менеджером я, ясное дело, спал плохо и редко. Поднять меня с утра было задачей непосильной для обычных будильников. Я неоднократно просыпал важные мероприятия и встречи. Однажды проспал собеседование в немецкое по-

сольство и не получил визу, в другой раз я проспал собеседование в Яндекс – компанию моей мечты. В те годы я заметил, что есть только одна вещь, которая может поставить меня с утра на ноги – звонок незнакомца. Так как я занимался своим бизнесом, то любой звонок от незнакомца мог оказаться звонком от потенциального клиента, что будоражило и заставляло взбодриться за несколько секунд. Так возникла первая идея – будильником должна быть не пищалка в телефоне, а звонок на мобильный телефон.

Прошло несколько лет, прежде чем эта идея нашла свою команду и своих инвесторов. Сайт

был запущен в апреле прошлого года, и уже сейчас в его рядах сотни тысяч человек из многих городов нашей страны. Кстати, аналогов нашему Будисту ранее не было в других странах, это целиком отечественная придумка. Лишь недавно проект запустился в США и Канаде под международным названием Wakie.com.

Испытать проект я решила сразу же, как о нем узнала. На сайте все довольно просто: прежде всего нужно зайти в подходящий тебе раздел (Сонь или Будистов). Начать я решила с Сонь. Здесь выбрала день и время, в которое меня необходимо разбудить. Потом прошла небольшую регистрацию, указала свой телефон, имя и пол. Ознакомилась с договором, согласно которому, мой телефон теперь будет храниться в базе проекта, и ни одно третье лицо о нём не узнает. Действительно, сервис продуман так, что номер того, кто звонит, и кому звонят, остаются неизвестными. Желающий разбудить звонит на номер сервиса, а робот Будя подбирает ему Соню и связывает их. Звонок абсолютно бесплатный. Кроме того, все разговоры записываются, это делается, чтобы не допустить неприятных собеседников, которые могут нахамить или начать вести разговоры, не связанные с назначением сервиса.

В первое же утро по оставленной заявке мне позвонил студент из Москвы по имени Паша. В его городе в это время было пять часов, но он еще даже не ложился, и не потому, что готовился к экзаменам. Напротив, сессию Паша сдал досрочно и теперь освободившееся время посвящал ночным клубам. Кстати, был он абсолютно трезв, и энергии в нем было хоть отбавляй. Паша пожелал мне доброго утра, узнал откуда я, какая погода в Екатеринбурге и, пожелав хорошего дня, откланялся. Должна сказать, что разговор с незнакомым человеком действительно бодрит. И тут уж хочешь – не хочешь, а просыпаешься и идешь собираться.

Возможно, когда-нибудь я тоже решу примерить роль Будиста. Ведь это, наверное, здорово пожелать незнакомому человеку «доброе утро»! А пока останусь Соней.

Юлия ВИШНЯКОВА.

ПОПРОБУЙ СООБРАЗИ

Для любителей головоломок и загадок – мы возобновляем нашу рубрику «Попробуй сообрази». Как и прежде, в каждом номере «Новой Эры» будут опубликованы новый сканворд и ответы на предыдущий.

По горизонтали: 1. См. фото 2. 3. Жрец-прорицатель. 9. Месяц, начинающийся с обманов, шуток. 10. Горное селение на Кавказе. 11. Плохая видимость на дороге. 12. Блестящая удача, победа. 13. Рабочий коллектив. 14. Грустный музыкальный лад. 17. Лечебная минеральная вода. 21. Открытый четырёхколёсный экипаж. 25. Состязания рысистых лошадей. 26. Драгоценный зелёный камень. 27. Магическое средство, оберег. 29. Парламент Украины. 30. Правитель Венеции. 31. Собака доктора Айболита. 32. См. фото 3. 33. Летняя пристройка к дому.

По вертикали: 1. Знак строения организма. 2. Монарх у мусульман. 4. Система физических упражнений. 5. Рыба с "односторонними" глазами. 6. Серебристо-белый металл. 7. Спортивный судья. 8. Садовый цветник в виде какой-либо фигуры. 13. Настенный светильник. 15. Буква древней кириллицы. 16. Приток Иртыша. 18. Гуляш с татарским акцентом. 19. Утренняя гимнастика. 20. В песне она – " мой компас земной". 22. Несущая часть машины или механизма. 23. Атрибут гимнастки или гетмана. 24. Азот в овощах. 25. См. фото 1. 27. Высыхающее море. 28. Змей-душител.

Трио солистов

1	2		3	4	5	6	7	8
						9		
10				11				
						12		
			13					
14	15	16				17	18	19
		21	22	23	24			
25					26			
		27	28					
		29						30
32				31				
						33		

Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)

ВЫ ОЦЕНИЛИ ЭТИ ПЕРЬЯ

Первое голосование за лучший текст номера состоялось. И пусть оно было не таким активным, как обычно, но победитель есть, и победил он достойно. Итак, в номере за 14 января нашим читателям больше всего понравился текст Олега Галимова «Нестандартный учитель».

Красивый гол

Олег — наш давний автор, больше всего он любит писать на спортивные темы, прекрасно разбирается в футболе. И мечтает стать спортивным комментатором. Пожелаем ему удачи, тем более, что год у Олега очень важный – он оканчивает 11 класс.

Ты также можешь принять участие в нашем голосовании и поддержать понравившийся текст. Сделать это можно в нашей группе на сайте «ВКонтакте» (<http://vkontakte.ru/club6521001>).

Твоя «НЭ».