Выпуск № 24 (май 2018 г.)

Студенческая электронная газета кафедры Таможенного дела и мировой экономики ЮЗГУ

ТДМЭшка

В этом выпуске:

*«Славный праздник Первомай!» Лунева М., гр. ТД-41

* «9 Мая!» Куликов В., гр. ТД-74

* «Бессмертный полк» Заволокина Е., гр. ТД-74

* «ЗОЖ» Пронская В., гр.ТД-74

* «Спортивный зал» Сычев Д., гр. ТД-74

* « Чемпионат мира по футболу» Краснобородько А., гр. ТД-74

СЛАВНЫЙ ПРАЗДНИК ПЕРВОМАЙ!

Праздник 1 мая уходит своими корнями в 1886 год. Именно тогда произошли события, повлекшие возникновение Дня солидарности трудящихся.

Тогда, 1 мая 1886 года, Американская Федерация труда объявила общенациональную забастовку с требованиями сократить пятнадцатичасовой рабочий день до восьмичасового. Наиболее радикальный характер забастовка приняла в Чикаго: там было убито 6 рабочих, около 50 человек получили ранения, арестованными и осужденными оказались сотни забастовщиков.

В июле 1886 года. Конгресс II Интернационала в Париже принял решение в память о героической борьбе американских рабочих в Чикаго против капиталистов и эксплуататоров считать 1 мая Днем международной борьбы за 8-часовой рабочий день и Днем международной солидарности пролетариев всех стран.

Славный праздник Первомай!

Российские коммунисты впервые отметили этот праздник в 1890 году в Варшаве. Тогда была проведена первомайская стачка рабочих. А через год в Петербурге состоялась первая маевка. Еще через 6 лет маевки стали носить политический характер и сопровождаться массовыми демонстрациями. Открыто же 1 Мая стало праздноваться в России лишь с 1917 года. В Советском Союзе праздник приобрел статус государственного, 1,2 Мая были объявлены «красным днем календаря», празднование Международного дня солидарности трудящихся стало сопровождаться помпезными демонстрациями. В 1997 году в России 1 Мая переименовали в Праздник весны и труда.

Славный праздник Первомай!

Празднования 1 мая в разных странах мира

Из истории праздника 1 Мая известно, что названия у него были самые разные. В России отмечали День Интернационала, День международной солидарности трудящихся, День труда и т.д. Но эта дата считается особой и в других странах.

В первый день мая испанцы отмечают красивый праздник — Зеленый Сантьяго.

Посвящен он всем красивым девушкам, которые, вплетая в волосы гвоздики и розы, выходят на улицу в сопровождении своих возлюбленных.

Конец апреля и начало мая связаны с цветами и у нидерландцев. В это время по всей стране проходит фестиваль тюльпанов.

Славный праздник Первомай!

В Великобритании с 1977 года 1 мая — выходной. Но этот праздник для жителей Туманного Альбиона не связан ни с солидарностью, ни с трудящимися. Просто это время больших карнавалов, посвященных весне, цветам и сельскому хозяйству. Однако отдельные мирные демонстрации в стране периодически все же проходят.

В США существует День труда, но празднуют его в первый понедельник сентября, а 1 мая — работают. Хотя в некоторых штатах в начале последнего месяца весны проводят фестивали и парады в честь открытия сезона цветов и связанных с ними занятий (садоводство, флористика и т.п.).

В 1999 году в Китае появились так называемые «Золотые недели» — три недели в году, которые были выделены на отдых. Одна из них выпадала на начало последнего весеннего месяца. Спустя 8 лет правительство решило, что лишние выходные плохо отражаются на экономике, и «Золотые недели» отменили, однако трудящимся оставили праздник День труда 1 Мая.

Славный праздник Первомай!

Во многих других странах мира жители также отмечают в начале мая праздники, связанные с трудом, весной, цветами и т.д. Не везде это выходные, что не мешает людям устраивать парады, шествия, демонстрации, ярмарки и прочее.

9 мая!

Под звуки победного марша ,
Звучащие через года
Шагают герои , врага победившие,
И слёзы блестят на глазах..

Весеннее небо и запах сирени
Счастливые лица у наших детей .
Редеют колонны солдат-победителей..
Их время всё чаще уводит с собой .

Не меркнет с годами их подвиг великий!
Живущие ныне в сердцах сохранят
Их славу и доблесть , их верность отчизне,
Великой России отважных солдат!

9 мая с весельем и грустью
Мы вспомним героев той страшной войны
Солдат , моряков и мальчишек безусых ,
Ковавших победу в глубоком тылу .

Нельзя нам забыть! Не имеем мы права!
И в наших сердцах сохраним на века
Их подвиг великий , отвагу и славу,
Героев ,солдат , победивших врага!

Куликов В., гр. ТД-74

«БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК»

Совсем недавно вся наша страна отмечала замечательный праздник День Победы, который проходил 9 мая. Именно в этот день в 1945 году СССР одержал победу над фашисткой Германией. Как всегда в этот день состоялся парад победы в Москве, на самой главной площади России! После парада ровно в 15:00 на красной площади началось шествие Бессмертного полка!

Что же такое Бессмертный полк ?

«Бессмертный полк»

«Бессмертный полк»- общественная акция, шествие, во время которого люди несут в руках фотографии своих родственников, участвовавших в Великой Отечественной Войне. Она проводится в День Победы в России и других странах. История акции началась в 2007 году в Тюмени. Тогда шествие проходило под названием "Парад победителей".

Название "Бессмертный полк" появилось в 2012 году в Томске. В 2013 году акция распространилась на 120 городов. Годом позже на улицы с портретами родственников-фронтовиков вышли жители уже 500 городов в семи странах. С 2015 года акция официально стала общероссийской.

«Бессмертный полк»

Я состою в организации «Волонтеры Победы».
Это очень стоящая команда! В этом году от Курской области в Москву направили 100 человек, и как я обрадовалась , когда узнала, что тоже еду! Там я получила незабываемые эмоции. Хочется одновременно и радоваться ,и плакать, когда видишь детей , взрослых и самих ветеранов, которые вышли почтить память погибших.
Вот что говорит наш руководитель : «Для нас, волонтеров, "Бессмертный полк" - это самое дорогое и ответственное мероприятие!». Здесь, в Москве, в прошлом году в организации шествия участвовали 2,5 тыс. добровольцев. В этом году цифра такая же, хотя желающих становится все больше.

От себя хочется поздравить всех граждан нашей Великой страны с этим замечательным праздником и пожелать добра и мирного неба над головой!

С Днем Победы!!!

Заволокина Е., гр. ТД-74

«ЗОЖ»

Так как скоро лето, и каждому хотелось бы привести свое тело и организм в порядок, я решила поделиться некоторыми советами, которые помогли сбросить мне лишние килограммы, а также восстановить здоровье.

Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и здоровья ради достижения целей. При их достижении наше психическое и физическое самочувствие ухудшается.

Для того чтобы это избежать нужно знать несколько принципов, которые помогут привести себя в форму.

- Здоровое питание

Питание играет очень важную роль для нашего здоровья. Именно из-за неправильного питания и появляются всевозможные заболевания, накапливается усталость и ухудшается настроение. Чтобы этого избежать, я включала в свой рацион больше овощей и фруктов, которые помогают нормализовать состояние организма.

Особое значение я предавала употреблению достаточного количества воды. Я пила некипяченую воду, так как после термической обработки в ней не остается полезных веществ. Для активности и хорошего самочувствия на весь день, утром я выпиваю стакан лимонной воды. А вместо кофе стараюсь пить различные травяные чаи или свежевыжатые соки.

- Физические нагрузки

Я не могу представить здоровый образ жизни без занятий спортом. Здоровье и долголетие человека связаны с его активной деятельностью. Спорт не только помогает мне быть здоровой, он также способствует формированию красивой внешности. Утренняя зарядка поможет получить заряд энергии на весь день! Для того, чтобы сбросить свои лишние килограммы, я подвергала свое тело различным нагрузкам. Самыми эффективными были: бег, плавание, прыжки, выпады.

- Сон

Сон - неотъемлемая часть нашей жизни, от него напрямую зависит состояние здоровья. При постоянном недосыпе организм ослабевает и легко подвергается болезням. Но и слишком долгий сон не принесет вам пользы. Для продуктивной работы нужно выработать режим и каждый день вставать в одно и то же время. Это поможет вам в дальнейшем вставать без будильника и не чувствовать недосып.

Старайтесь отказываться от вредных привычек, так как они влияют на здоровье и физическое состояние.

При соблюдении этих принципов я с лёгкостью подготовилась к летнему сезону и нормализовала здоровье организма!

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Мифы о спортзале.

Полюсы посещения тренажерного зала.

Всем привет! Меня зовут Денис , мне 18 лет и я учусь на 1 курсе.

Хочу рассказать вам свою историю... как же я начал заниматься спортом.

Спортивный зал

Не так давно у меня были проблемы со здоровьем и врачи посоветовали мне походить на тренажёры в спортзале. Я начал заниматься. Прошло буквально полгода и вот я заметил большой результат! Мое здоровье улучшилось, тело стало более подтянутым... и тут я понял,что занятия в тренажёрном зале - это мое.

Я пришёл туда совсем новичком,

а сейчас могу с уверенностью сказать, что я очень хорошо разбираюсь в этом деле. Сейчас я расскажу вам некоторые правила , которые должны знать новички !

Спортзал — специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и предназначенное для проведения спортивных игр, занятий спортом или физической культурой. Спортзалы устраиваются практически во всех средних и высших учебных заведениях по всему миру.

Спортивный зал

В этой статье мы разгоним только один миф ,но продолжение будет обязательно..

МИФ № 1 «В ЗАЛ ХОДЯТ ТОЛЬКО «КАЧАТЬСЯ»

Самое распространенное заблуждение о «тренажерке» следующее: в зал ходят только «качаться». Но это, конечно же, не так! Основная причина прихода в тренажерный зал – это неудовлетворенность состоянием своего тела.

Например:

- Недовольство своим внешним видом, пропорциями, своим самочувствием. Словом , человек приходит с желанием в себе что-то поменять: похудеть, или напротив – набрать вес и мышечную массу, «убрать» проблемные зоны – скорректировать фигуру.
- Проблемы со здоровьем – человек отправляется в зал повысить свое функциональное здоровье (укрепить костно-мышечную систему, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и вегетатики). Дело в том, что наше тело запрограммировано на физическую нагрузку. Если ее нет, организм начинает разрушаться, причем медленно и незаметно, но, к сожалению, неизбежно.

Спортивный зал

- Следующая причина – реабилитация после заболеваний или травм. Это могут быть различные проблемы – суставы, позвоночник, мышцы… В данном случае занятия идут по рекомендации врача и под руководством тренера…
- Ну и, собственно, стремление «накачать» большую мышечную массу. Эта причина прихода в тренажерный зал на самом деле стоит на последнем месте.

Могу еще выделить один общий момент для всех приходящих в зал – обычно в голове у человека абсолютный «сумбур» – он не знает, что хочет! Что-то хочется поменять, но как и что конкретно, человек чаще всего не знает…

И вот тут появляется следующее заблуждение: «сейчас начну «качать железо» и сразу вырастут мышцы»…Это просто невозможно – наше тело не запрограммировано на быстрый рост мышц, и не у всех есть возможность «нарастить» мышцы!

Спортивный зал

Силовые тренировки – самый невыгодный вид физических нагрузок. Адаптация организма к нагрузкам идет очень долго, и результат достигается только при создании специфических условий. Могу сказать честно сразу – обычному человеку, посещающему тренажерный зал, превратиться в «гору мышц» не грозит – это результат не только тренировок, но и полного изменения стиля жизни. Такого результата достигают только спортсмены.

Однако самое главное, чего можно и нужно добиться от посещения тренажерного зала – это улучшение качества функционирования вашего тела.

Последовательность занятий для адаптации к физическим нагрузкам в зале всегда такова:

- укрепление сердечно-сосудистой системы – регулярные кардиотренировки, чтобы сердце научилось обслуживать мышцы;
- укрепление связок и суставов, посредством выполнения простых и безопасных упражнений;
- улучшение силовой координации – взаимодействие мышц при выполнении упражнений должно быть правильно выстроено, во избежание травм;
- повышение силовой выносливости.

Спортивный зал

Этот начальный этап адаптации вашего организма длится до полугода. Только после этого начинается работа над поставленной целью – похудение или набор веса, наращивание мышечной массы, изменение композиции тела (пропорций).

Если говорить о достижении результата в виде набора большой мышечной массы – это потребует от спортсмена колоссальных усилий в зале, полного изменения образа жизни и питания под эту цель. И как показывает практика, это становится возможным только через 2-3 года регулярных силовых тренировок под руководством спортивного тренера. Большие мышцы – это уже профессиональный спорт и образ жизни, и у обычного человека гипермышц не будет. Все остальные цели – похудение, корректировка фигуры, повышение физиологической выносливости и улучшение общего физического здоровья – вы легко достигните уже через полгода тренировок в тренажерном зале. Так что, ставьте цель и начинайте двигаться к ней!

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Чемпионат мира по футболу 2018 — 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА, финальная часть которого пройдёт в России с 14 июня по 15 июля 2018. Россия в первый раз в своей истории станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, кроме того, он впервые будет проведён в Восточной Европе. Также в первый раз мундиаль состоится на территории двух частей света — Европы и Азии. Проведение чемпионата запланировано на 12 стадионах в 11 городах России. Кроме того, на чемпионате впервые будет использована система видеоповторов.

Чемпионат мира по футболу

Чемпионат Мира по футболу – самое ожидаемое спортивное событие 2018 года.

Сроки проведения Чемпионата уже определены. Финальная стадия пройдет с 14 июня по 15 июля 2018 года. 14 июня в Лужниках пройдет первый матч, в котором по праву хозяйки примет участие российская сборная. Финальный матч пройдет также в Лужниках 15 июля.

Финальная часть Чемпионата Мира по футболу пройдет с 14 июня по 15 июля 2018 года. Из 208 команд, которые принимали участие в отборочных играх, остались лучшие – 32 сборных.

Все команды, которые дошли до финального этапа, разбиваются на восемь групп. В каждой группе четыре команды. В рамках группового этапа каждая команда проводит по одному матчу с каждым соперником по группе. Всего в каждой группе проводится по шесть матчей, или 48 матчей в восьми группах.

Чемпионат мира по футболу

В результате половина участников отсеивается, и 30 июня 16 оставшихся сборных переходят к плей-офф и начинают матчи в рамках 1/8 финала. Эта стадия длится четыре дня.

Заключительные матчи пройдут третьего июля в Москве и Санкт-Петербурге.

Четырнадцатого июля в Санкт-Петербурге пройдет матч за третье место в Чемпионате. Здесь встречаются команды, проигравшие в полуфинальных матчах.

Финал Чемпионата Мира по футболу 2018 года состоится 15 июля, в Москве, на стадионе «Лужники».

Желаем нашей сборной удачи и успеха на чемпионате мира по футболу, ведь это действительно очень значимое событие для нашей страны!