



# Университетская

# В КНАКТУ

# Жизнь

№1 (37), 2009



**Праздник:**  
День студента (стр. 18)



**Persona Grata:**  
Анатолий Николаевич Степанов (стр. 6)



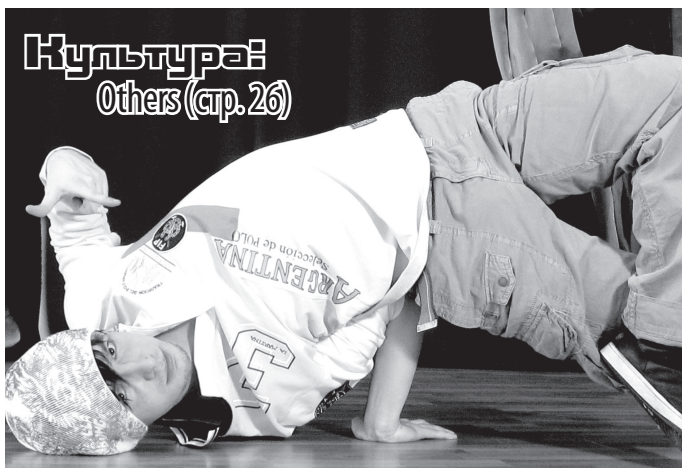
**Физкультура:**  
Николай Соболев (стр. 14)



**Snowboard:**  
Полезные советы (стр. 23)



**Persona Sport:**  
Е. В. Магужно (стр. 7)



**Культура:**  
Others (стр. 26)



**Карьера:**  
Если ты уволен...  
(стр. 17)

...и  
МНОГОЕ  
ДРУГОЕ



## Слово редактора



Дорогие друзья! Уважаемые коллеги! Прежде всего, хочу выразить признательность и уважение тем, кто работает с нами не один год. Благодарю вас коллеги за то, что, работая над созданием газеты, каждый месяц, каждый день, каждый час вы вкладываете в нее частичку своей души, стремясь сделать следующий номер лучше предыдущего! Со многими мы работаем уже на протяжении долгого времени, вместе мы прошли разные отрезки этого немалого пути, были разные времена, были трудности и радости, но всегда было интересно. Мы многому научились друг у друга. Пусть сегодня мы учимся на разных факультетах, занимаемся разными делами, идем к разным целям—у нас много общего и мы остаемся друзьями, что само по себе очень ценно. Я приглашаю присоединиться к нашей команде новых журналистов. Приходите к нам, если вы талантливы и хотите работать на благо и процветания НАШЕЙ газеты. Предлагайте новые идеи.

И, наконец, я благодарю вас, дорогие наши читатели, за то, что вы с нами! Ради вас мы перемалываем мегабайты информации, наматываем сотни километров и порой не спим ночами. Ради вас стремимся успеть дать в текущий номер самые последние новости и самую актуальную информацию. Ради вашего удобства и чувства уверенности, что ни одно важное событие не прошли незамеченными.

Также мне бы хотелось поздравить всех с наступающими праздниками. С днем Святого Валентина и 23 февраля! Любите друг друга, уважайте и защищайте!

Екатерина Иващенко

## Ректору КНАГТУ Анатолию Михайловичу Шпилёву исполнилось 60 лет!

От всей души поздравляем нашего ректора Анатолия Михайловича с ЮБИЛЕЕМ! Желаем здоровья, успехов в работе!

— Счастливы ли Вы?

— Да, несомненно, потому что у меня большая благополучная семья, замечательные дети: например, последний сын, учащийся сейчас на третьем курсе, сессию сдал на одни пятерки, внуки—в старших классах, младший еще не ходит в школу... Если говорить о карьере, то, я думаю, здесь, по крайней мере, были пройдены все этапы: защищены кандидатская, докторская диссертации.

— То есть, Вы считаете, что осуществили все желаемое?

— Конечно, абсолютно все-го, чего хотел, достичь невозможно. Но хотя бы большую часть—да, я осуществил. Разумеется, есть еще множество планов, как личных, так и профессиональных. Я могу сказать, что существует немало проблем, которые нужно решать,—это трудный период, связанный с набором абитуриентов в вузы по результатам ЕГЭ и вытекающими отсюда последствиями, как позитивными, так и негативными. Есть и успехи: к примеру, мы успешно прошли аккредитацию и повторное лицензирование на коллегии Федерального агентства, и ее выводами можем гордиться, потому что наш университет находится на неплохом уровне среди вузов, присутствующих в федеральном рейтинге. Сейчас я нахожусь в том возрасте, когда человек реально осознает свои возможности и понимает, что многое не в силах уже изменить, поэтому не ставлю перед собой сверхзадачи.

— Что бы Вы изменили в своей жизни, сбросив сорок лет?

— Прежде всего, меньше бы



валял дурака и больше работал. Возраст—такая субстанция, которая постоянно «утекает», и когда за спиной оказываются (утрирую, конечно) «бесцельно прожитые годы», ты понимаешь, что надо было вот там постараться, а здесь не лениться, ибо лень-матушка—самый страшный враг молодых.

— Оглядываясь сейчас назад, можете ли Вы рассказать о самом счастливом моменте в своей жизни?

— Да, конечно, думаю—это защиты кандидатской диссертации и диплома. Их можно назвать знаковыми

событиями, потому что они являются переходными этапами в жизни. Когда вы оканчиваете школу и получаете аттестат, перед вами открывается множество дорог, из которых предстоит выбрать, куда пойти учиться дальше или работать. Потом дело обстоит также и с университетом. У меня так получилось, что пришлось пойти в аспирантуру. Защища кандидатской, докторской... Можно вспомнить о тех временах, когда кандидатов наук вообще легко было пересчитать по пальцам. Конечно, есть и другие значимые события, произошедшие в жизни, о которых следует сказать—это рождение моих детей.

## Новости факультетов

### ЭТО

Пришло положительное заключение УМО на открытие бакалавриата по специальности «Биомедицинская инженерия». В данное время кафедры «Промышленной электроники» готовится к открытию этой специальности.

Получено положительное заключение УМО на открытие магистратуры по направлению 220200 «Автоматизация и управление», кафедра «Электропривод».

### ФЭМ

Николай Николаевич Симоненко награжден почетной грамотой за участие в конкурсе выпускных квалификационных работ по специальности «Финансы и кредит» Всероссийской студенческой олимпиады.

4 преподавателя защитили кандидатские диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук.

13 января состоялся совет кураторов по вопросам успеваемости, психологи-

ческой адаптации первокурсников.

Павел Гарбуз (гр. 6ФК-2) в одной из весовых категорий занял второе место в районных соревнованиях по гиревому спорту.

### ФКС

Получено положительное заключение УМО на открытие магистратуры по строительным специальностям.

На базе факультета продолжается конкурс «Хочу стать дизайнером».

В конце декабря вернулись из Китая пятеро студентов, которые с 1 сентября

2008 года проходили там обучение.

### ССФ

Сборная команда университета по Греко-римской борьбе заняла 1 место на Чемпионате Дальневосточного Федерального округа. Алексей Марусов (гр. 4ТС-1) занял 2 место в личном зачёте.

Со 2 февраля в течение 5 недель гр. 4ТС-1 будет проходить преддипломную практику. Шесть наиболее успешных студентов направлены на практику в филиал ОКБ им П. О. Сухого. Остальные 14 человек распределены по цехам и отделам КНААПО. У всех студентов будут реальные темы дипломных проектов, которые посвящены технологии и конструкторской обработке агрегатов

самолета.

### ФЯК

Получено положительное заключение УМО на открытие магистратуры по лингвистике.

### ИКПМО

В декабре студенты института участвовали и заняли 1 командное место в интернет-олимпиаде по «Метрологии, стандартизации и сертификации».

Антонина Владимировна Шакина и Тамара Израйловна Гурина вернулись с конференции «Новое машиностроение России». Т. И. Гурина получила диплом и медаль за лучшую научную работу. А. В. Шакина участвовала в секции, которая не распределяла

места. Она была хорошо принята на конференции.

Антонина Шакина ездила на День студента в г. Хабаровск. Ей была вручена премия, как лучшей студентке.

Студенты института ездили на конкурс молодых учёных Хабаровского края. Преподаватель А. В. Свиридов занял 3 место.

### ФЭХТ

Ирина Афанасьева (гр.4БЖ) участвовала во втором городском конкурсе лидеров молодежных общественных организаций среди студентов ВУЗов и ССУЗов города «Лидер 2009» и получила диплом в номинации «Активная жизненная позиция».

23 декабря 2008 года состоя-

лась встреча декана ФЭХТ КНАГТУ профессора Василия Васильевича Телеша и декана факультета химико-биологической технологии Национального колледжа технологий города Убе (Япония) профессора Fukuchi Kenji по вопросу двустороннего сотрудничества в области образования и научной деятельности. Японская делегация, в составе трех человек, проявила большой интерес к научной деятельности кафедры химии и химической технологии. Был оговорен 5-летний двусторонний договор по обмену студентами и преподавателями в рамках двустороннего взаимодействия. Финансирование проекта проводится за счет гранта Японского министерства культуры и образования.

Лирика Искусство Психология СМИ Субкультура Конкурс Реклама Persona Г. **НОВОСТИ**

# Поздравления

## Поздравляем Илью Игоревича Докучаева!

6 февраля в Драматическом театре прошла торжественная церемония награждения лучших работников города Комсомольска-на-Амуре «Премия Года». Глава города В.П. Михалёв поздравил И.И. Докучаева и вручил диплом «Лучшему работнику образования 2008». Всё мероприятие сопровождалось танцами, песнями, акробатическими номерами и другими представлениями коллективов нашего города. Были продемонстрированы короткие ролики, посвященные успехам, достигнутым его жителями в прошлом году. Желаем Илье Игоревичу дальнейших успехов в работе!



**Поздравляем Максима Лагоду**, студента гр. 7ГУ-1; Алену Трапезникову, студентку гр. 5ПИ -1, занявших 3 место на кубке России по спортивному ориентированию на лыжах в г. Златоусте. Желаем дальнейших успехов!

**Поздравляем учёных** нашего университета, которые одержали победу в конкурсе Министерства образования и науки российской «Федеральная целевая программа «Развитие научного потенциала высшей школы»». Вот имена победителей:

Николай Алексеевич Тарануха, Александр Викторович Бобков, Александр Иванович Олейников. Все они внесли серьезный вклад в науку. Мы желаем успехов в новом году!

**Поздравляем коллектив** университета с профессиональным праздником — Днем Российской науки. Долгая и славная история Российской науки насыщена яркими событиями и выдающимися именами ученых, которые внесли огромный вклад в развитие человечества своими фун-



даментальными трудами, передовыми открытиями и исследованиями во многих отраслях науки. Желаем творческих успехов, новых научных достижений, здоровья!

**Поздравляем студента** гр. 4БС-1 Сергея Ахмедова, занявшего второе место в абсолютном чемпионате ДВФО по кекусинкай карате в г. Хабаровске. Желаем дальнейших успехов!

**Поздравляем старшего преподавателя** кафедры «Экономика и фи-

нансы» Алену Анатольевну Уксуменко с успешной защитой диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук. Желаем дальнейших творческих успехов!

**Поздравляем старшего преподавателя** кафедры «Экономика и финансы» Татьяну Викторовну Возбранную с успешной защитой диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук. Желаем дальнейших творческих успехов!



# СОВЕТ УНИВЕРСИТЕТА

29.12.2008 года состоялось 11 заседание Ученого совета университета. В повестке дня было два основных вопроса:

1. Утверждение планов ремонтно-строительных мероприятий на 2009 год.

2. О результатах проверки университета федеральной службой финансово-бюджетного надзора.

По первому вопросу выступил проректор по КСиХВ В. В. Кириченко с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию проректора по КС и ХВ Кириченко В. В. об итогах прошедшего ремонтного сезона принять к сведению.

2. Проректору по КС и ХВ (Кириченко В. В.) в срок до 01.02.2009 представить на утверждение окончательный вариант плана ремонтных работ на 2009 год.

3. Деканам факультетов (директорам институтов) проработать вопрос с учебно-методическим управлением (Скрипилёв А. А.) по выводу учебных помещений и кабинетов для производства ремонтных работ с февраля 2009 г.

4. Деканам факультетов (директорам институтов) своими распоряжениями назначить ответственных лиц от кафедр для координации работы со службами АХЧ.

5. Ответственным лицам в срок до 10.02.2009 согласовать со службами АХЧ календарные планы вывода объектов в ремонт не позднее 15.02.2009.

6. Проректору по КС и ХВ Кириченко В. В. все ремонтно-строительные работы закончить до 01.08.2009..

7. Организацию работы для получения разрешений Госпотребнадзора и Роспотребнадзора на ведение образовательной деятельности возложить на начальника отдела охраны труда Дмитриеву Е. Н.

8. Начальнику отдела охраны труда Дмитриевой Е. Н. оформить соответствующие разрешения не позднее 01.08.2009.

9. Контроль исполнения решений совета возложить на проректора по КС и ХВ Кириченко В. В.

По второму вопросу выступил проректор по экономике Г. С. Кочегаров с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию принять к сведению.

2. Зав. кафедрами, деканам факультетов и директорам институтов провести анализ необходимости при-

влечения иногородних совместителей с целью определения правовых форм заключаемых с ними договоров (срок - февраль 2009 г.).

3. Руководителям подразделений обеспечить постоянный контроль работы подразделений с целью недопущения нарушений, указанных в приказе Федерального агентства по образованию от 18.11.2008 № 1615.

4. Разработать план мероприятий на 2009 год по укреплению финансово-хозяйственной дисциплины университета, (отв. проректор Кочегаров Г. С., гл. бухгалтер Вакуленко К. В., срок — январь 2009 г.).

Кроме основных вопросов в разном выступил Начальник военной кафедры С. И. Карпов с докладом о создании структурного подразделения «Автошкола КНАГТУ», по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию начальника военной кафедры Карпова С. И. принять к сведению и создать при ГОУВПО «КНАГТУ» отдельное структурное подразделение «Автошкола КНАГТУ» для подготовки водителей транспортных средств категорий «В, С».

2. Начальнику военной кафедры до 15.01.2009 подготовить и представить для утверждения ректору университета «Положение об автошколе КНАГТУ» и программу подготовки водителей транспортных средств категорий «В, С», а также проект штатного расписания и предложения по размещению автомобильной школы.

3. Начальнику военной кафедры до 01.02.2009 согласовать все вопросы работы «Автошколы КНАГТУ» с краевым учебно-курсовым комбинатом автомобильного транспорта. В течение февраля — мая 2009 года решить вопросы лицензирования образовательной деятельности автошколы по предусмотренным планам и образовательным программам.

4. Проректору по АХЧ Кириченко В. В. выделить необходимые материальные средства и аудитории для оборудования учебных классов автошколы, участок территории под автодром.

5. Контроль исполнения настоящего решения возложить на начальника военной кафедры Карпова С. И.

19.01.2009 года состоялось 1 заседание Ученого совета университета. В повестке дня было три основных вопроса:

1. Анализ итогов комплексной оценки деятельности университета, экспертизы соответствия содержания

и качества подготовки обучающихся и выпускников требованиям ГОС и показателей деятельности вуза.

2. Итоги 2008 года и основные направления развития научной, научно- и учебно-методической деятельности подразделений социально-гуманитарного профиля университета.

3. Анализ состояния и перспектива развития международных связей университета.

По первому вопросу выступил Первый проректор А. Р. Куделько с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию первого проректора Куделько А. Р. об итогах повторной лицензионной экспертизы и экспертизы соответствия содержания и качества подготовки обучающихся и выпускников требованиям ГОС и показателей деятельности вуза принять к сведению.

2. Первому проректору Куделько А. Р. в срок до 30.01.2009 решить все вопросы с изданием приказа ректора о создании рабочей группы по подготовке Программы развития университета на 2009-2013 годы и плана ее осуществления с мероприятиями по устранению замечаний, недостатков, реализации предложений экспертов, в целом заключений комиссий по повторной лицензионной и аккредитационной экспертизе.

3. Руководителю рабочей группы:

3.1. Организовать подготовку Программы развития университета на 2009-2013 годы и плана её реализации для их обсуждения в подразделениях университета (срок — 20.04.2009).

3.2. В апреле-мае 2009 года провести обсуждение и необходимую корректировку Программы развития университета и плана её реализации.

4. Рассмотрение и утверждение Программы развития университета на 2009-2013 годы и плана реализации Программы осуществить на заседании Ученого совета (конференции) университета в мае-июне 2009 года.

5. Сохранить практику ежегодного (2 раза в год: в апреле-июне и в декабре-январе) участие университета в федеральном интернет-экзамене, проводимом ФГУ «Росаккредагентство», а также использование материалов интернет-экзамена для текущих контроля и оценки учебных достижений студентов (отв.: Скрипилев А. А., заведующие кафедрами).

6. С целью оптимизации процессов текущего, рубежного контроля и оценки результатов деятельности коллектива университета, его отдельных

подразделений, подготовки отчетных документов и т.п. в течение 2009 года осуществить разработку и реализацию внутренней автоматизированной информационной системы университета (отв.: Биленко С. В.).

7. Вести в практику проведение целевых внутренних аудитов по вопросам организации, реализации и повышения качества образовательного процесса с привлечением к процессу аудита как сертифицированных аудиторов СМК, так и специалистов в области организации, реализации и повышения качества образовательного процесса (постоянно, отв.: Куделько А. Р.).

8. Контроль исполнения настоящего решения возложить на Куделько А. Р.

По второму вопросу выступил Проректор по СО И. И. Докучаев с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию проректора по связям с общественностью Докучаева И. И. принять к сведению.

2. Проректору по СО Докучаеву И. И. и координатору НЦСЭГП Шунейко А. А. составить план научных проектов ведущих и молодых ученых социально-гуманитарных подразделений и обеспечить оформление этих проектов и участие в конкурсах РФФИ, РФФИ и Роснауки в 2009 году. Руководителям социально-гуманитарных подразделений университета включить в число отчетных показателей деятельности подразделения количество поданных на конкурсы РФФИ, РФФИ, Роснауки проектов. В срок до 01 июля 2009 года представить в НЦСЭГП список возможных заявок на участие в этих конкурсах в 2010 году.

3. Декану социального факультета создать по профилю планируемых к открытию магистерских программ и в соответствии с приоритетными научными направлениями РФ и Хабаровского края направление научной работы и зарегистрировать его в установленном порядке в срок до 01.03.2009. Заведующим кафедрами социально-гуманитарных подразделений с учетом определенного научного направления создать и представить до 01.07.2009 в НЦСЭГП план работы студенческих научных кружков и научно-методических семинаров, включающий конкретные предложения о создании конкурсных работ студентов и работников подразделений.

4. Координатору НЦСЭГП Шунейко А. А. обеспечить непрерывность обновления информационных материалов об основных социально-



экономических и гуманитарных мероприятиях и конкурсах, проводимых в Дальневосточном федеральном округе, и крупных Российских мероприятиях и конкурсах на веб-странице центра в рамках сайта университета в течение 2009 года.

5. Проректору по СО Докучаеву И. И. и координатору НЦСЭП Шунейко А. А. до 01 декабря 2009 года составить информационную базу сведений о журналах социально-экономического и гуманитарного профиля, рекомендованных ВАК РФ для публикации результатов докторских исследований, вошедших в новый перечень ВАК (который будет введен в действие с 01 сентября 2009 года), включающую контактные сведения о них, сведения о возможностях и порядке публикации статей научных работников университета, выявить журналы, готовые к заключению договоров с КНАГТУ на предмет создания региональных отделений редакционной коллегии, информационной поддержки университета, рекламного сотрудничества.

6. Учредить на базе КНАГТУ научно-теоретический журнал «Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета» с двумя сериями «Науки о природе и технике», «Науки о человеке,

обществе и культуре» (периодичность каждой серии — 4 номера в год). Проректору по СО Докучаеву И. И. в срок до 01.07.2009 сформировать редакционную коллегию журнала и его устав, зарегистрировать журнал в ОАО Агентство «Роспечать», каталоге «Почта России», Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере связи и массовых коммуникаций. Российском индексе научного цитирования: в срок до 01.12.2009 утвердить его медиа-план и создать электронный ресурс. Начать выпуск журнала с 01 января 2010 года.

7. Заведующим кафедрами социально-гуманитарных подразделений при обсуждении отчетов о работе своих ведущих специалистов, в частности докторов наук и профессоров, ведущих подготовку аспирантов, считать необходимым показателем успешной научной деятельности одну публикацию в изданиях, входящих к список, рекомендованный ВАК РФ для публикации основных результатов докторских и кандидатских диссертаций.

8. Руководителям структурных подразделений социально-гуманитарного профиля в срок до 01.07.2009 года определить учебно-методические работы (не менее одной), которые будут представлены на экспертизу УМО

вузов и НМС Минобрнауки с целью получения грифа.

9. Проректору по СО Докучаеву И. И. сформировать редакционные коллегии для разработки структуры и содержания, а также публикации комплексов рабочих программ ОПД и СД по специальностям Культурология, Социальная работа и направлению Перевод и переводоведение: ходатайствовать перед профильными УМО вузов о присвоении этим изданиям грифа.

10. Контроль исполнения данного решения поручить проректору по СО Докучаеву И. И.

По третьему вопросу выступил Проректор МС К. Е. Никитин с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1. Информацию проректора по МС Никитина К. Е. принять к сведению.

2. Проректору по науке Евстигнееву А. И. и проректору по МС Никитину К. Е. — организовать работу по созданию информационной базы международных научных грантов. Срок — до 1 июля 2009 года.

3. Проректору по учебной работе Буркову А. А., проректору по МС Никитину К. Е. разработать Положение о приеме иностранных студентов. Срок — до 1 марта 2009 года.

4. Декану ССФ Феоктистову С. И., начальнику МО Белецкому Е. Ю. совмест-

но с ШАТИ провести работу по организации набора китайских студентов по направлению «Авиа- ракетостроение» на 2009 год, согласовать все вопросы о приеме в КНАГТУ студентов ШАТИ, поступивших на программу совместной подготовки в 2007 году. Срок — до 1 апреля 2009 года.

5. Декану ФЯК Горобец О. Б., начальнику МО Белецкому Е. Ю. провести работу по организации повышения квалификации 2, 3 преподавателей ФЯК по РКИ и получению лицензии на право ведения образовательной деятельности по русскому языку для иностранцев. Срок — до 1 октября 2009 года.

6. Декану ФКС Сысоеву О. Е. заключить соглашение и провести на базе научно-исследовательской лаборатории архитектурно-строительного университета (г. Шеньян, КНР) эксперименты по научным направлениям кафедр факультета.

7. Проректору по КС и ХВ Кириченко В. В., директору студенческого городка Вередину О. Г. оборудовать интернациональную комнату в общежитии № 3 для организации мероприятий и отдыха иностранных студентов. Срок — до 1 сентября 2009 года.

8. Контроль исполнения постановления возложить на проректора по МС Никитина К. Е.

## ПЛАНЕТА КНИГ

В сети книжных магазинов «Огонек» есть много потрясающих книжных новинок. Сегодня мне особенно приятно писать о них, потому речь идет о самой популярной классической (бывает и такое!) литературе. Эта литература в рекламе не нуждается. Просто я спешу сообщить, что она лежит на полках наших городских магазинов, а не в Москве или в Хабаровске. Литературу, которую я сейчас перечислю, стыдно не читать даже в век Интернета и господства аудио-визуального искусства. Это модно! Это глубоко и со вкусом! Полиграфические характеристики книг — тоже выше всяких похвал! Ну и, наконец, цены! Они ниже всяких ожиданий, особенно в период финансового кризиса. Напомним, что киоск магазина «Огонек» находится в нашем университете — в фойе третьего корпуса. А чтобы интерес стал еще выше, в следующем номере ждите рецензию на лучший роман лучшего современного писателя-классика Германии Гюнтера Грасса «Жестяной барабан», за который он получил Нобелевскую премию, которую просто так не дают. Да, чуть не забыл, — всем любителям готики: помните фильм «Сумерки», только что с успехом прошедший в кинотеатрах нашего города? Так вот, знаменитая трилогия Стефании Майер уже на прилавках! А еще Бернар Вебер, Чарльз Буовски, Харуки Мураками, Милорад Павич, Паоло Коэльо и многое, многое, многое другое! А теперь чуть-чуть имен и цифр:

1. Джон Ирвинг Мужчины не ее жизни. — М.: Эксмо, 2008. — 768 с. (226 р.);

2. Джон Краули Маленький, большой. — М.: Эксмо, 2008. — 848 с. (291 р.);

3. Кристофер Прист Экстрим. — М.: Эксмо, 2008. — 432 с. (212 р.);

4. Иэн Бэнкс Осинная фабрика. — М.: Эксмо, 2008. — 256 с. (189 р.);

5. Стефании Майер Сумерки. — М.: АСТ, 2009. — 447 с. (211 р.);

6. Чарльз Буовски Почтамт. — М.: Эксмо, 2007. — 272 с. (187 р.);

7. Чайна Мьевиль Шрам. — М.: Эксмо, 2008. — 816 с. (302 р.);

8. Бернар Вебер Тайна богов. — М.: Гелиос, 2009. — 512 с. (220 р.);

9. Ирвин Уэлш Клей. — М.: Эксмо, 2007. — 720 с. (220 р.);

10. Харуки Мураками Охота на овец. — СПб.: Амфора, 2006. — 381 с. (157 р.);

11. Паоло Коэльо Заир. — М.: АСТ, 2008. — 416 с. (186 р.);

12. Гюнтер Грасс Жестяной барабан. — СПб.: Амфора, 2008. — 639 с. (314 р.);

13. Милорад Павич Кровать для троих. — СПб.: Азбука-классика, 2003. — 258 с. (100 р.);

14. Грэм Джойс Дом утраченных грез. — СПб.: Азбука-классика, 2008. — 352 с. (176 р.);

15. Чак Паланик Колыбельная. — М.: АСТ, 2008. — 285 с. (172 р.).

# Persona grata

СГОДНЯ ГОСТЬ НАШЕЙ РУБРИКИ PERSONA GRATA — КАНДИДАТ ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ АНАТОЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ СТЕПАНОВ — ДЕКАН ОДНОГО ИЗ КРУПНЕЙШИХ ФАКУЛЬТЕТОВ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА — ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОГО.

— Анатолий Николаевич, позвольте задать Вам традиционный вопрос, связанный с началом Вашего биографического пути?

— Родился я в Псковской области. Детство прошло в Ростовской области. После окончания восьмилетней школы я поступил в Ростове-на-Дону в железнодорожный техникум. В детстве я любил смотреть, как бегут поезда, и мечтал сам их водить. Электровозы только начали появляться на смену тепловозам, и было очень интересно понять, как они движутся. Получил я диплом электро-механика и помощника машиниста электровоза. Меня хотели оставить в Ростове, но я страсть как любил путешествовать, и уехал по распределению в город Норильск. Там работал помощником машиниста до призыва в ряды Советской Армии. Отслужил и стал работать в городе Каменск-Шахтинский электромехаником на комбинате «Россия». Оттуда повышать квалификацию поехал я в Ленинградский Политехнический институт, на кафедру Электрических машин по специальности Электромеханика. Это было связано с моей прежней работой. А Ленинград был родиной моего отца, и я хотел пожить в этом городе. В институте я проучился пять с половиной лет. Там прошел очень серьезную теоретическую подготовку и решил поступать в аспирантуру. Она была раньше только целевая. Меня предполагалось отправить затем как раз в Комсомольск, хотя мой учитель — академик А. И. Вольдек собирался оставить меня при кафедре. Однако пока я учился, Александр Иванович умер, а я не захотел обмануть город, предоставивший мне возможность учиться, и решил ехать в Комсомольск. Хотя меня уговаривал новый заведующий, который был не кто иной, а родной брат тогдашнего первого секретаря обкома партии Ленинграда Григория Романова — Василий, бывший главный инженер завода Электросила. Поначалу я собирался вернуться в Ленинград, но страсть к приключениям оказалась сильнее. В Ленинграде я познакомился с моей будущей женой — Ириной Павловной, это произошло еще на вступительных экзаменах в институт. Она годом позже меня защитила кандидатскую диссертацию и присоединилась ко мне в Комсомольске. Я уговорил ее ехать.

— А в чем заключалась проблематика Вашей научной работы?

— Мы занимались креативными турбогенераторами, то есть со двигателями

со сверхпроводящими обмотками. Проблемы были с электромагнитными полями генераторов, при определенном их состоянии проводимость пропадала, что приводило к авариям. Я и занимался расчетами этих электромагнитных полей. Результаты моей работы были внедрены на Электросиле. Экономический эффект их составил более двухсот тысяч советских рублей.

— Какое на Вас впечатление произвел в те времена Комсомольский Политех по сравнению с ведущими вузами Ленинграда?

— Люди работали со всех уголков нашей страны, из Томска, Новосибирска, Свердловска. Практический опыт у них был значительным. Университет только становился на ноги. Было интересно обмениваться знаниями, полученными в разных научных школах. Вместе с тем в Ленинграде я получил очень солидную математическую подготовку, которой немного не хватало моим комсомольским коллегам.

— Расскажите, пожалуйста, несколько слов о Вашей карьере в университете.

— Я прошел все ступени. Работал ассистентом, старшим преподавателем, доцентом, секретарем парткома, заведующим кафедрой, проректором, деканом, ответственным секретарем приемной комиссии. Я открывал первую на Дальнем Востоке специальность по программному обеспечению машин и автоматизированных систем управления, с которой начинался Факультет компьютерных технологий, кафедра МОПЭВМ.

— Вы никогда не жалели, что не остались в Ленинграде?

— Нет, никогда. Хотя иногда сожалел, что административная работа отняла у меня слишком много времени, которое хотелось бы уделить научной работе. Я прервал один важный хозяйственный договор с Ленинградом, который был очень перспективным для защиты докторской диссертации. Хотя у меня много научных публикаций, и я продолжаю заниматься наукой. Я еще и преподаю, готовлю учебные пособия. Недавно мое пособие получило гриф профильного УМО и было признано лучшим пособием на региональном конкурсе. Считаю, что хороший преподаватель должен грифовать свои пособия, подтверждая тем самым уровень своей учебной работы.

— А что значит для Вас административная работа?

— Я бы не сказал, что она мне нравится. Я чувствую, что умею ею заниматься, и поэтому она мне не в тягость. Чтобы хорошо организовать административную работу, должен быть инициативный руководитель, система работы (которую сегодня значительно упорядочивает СМК), и, конечно, профессиональная команда

## Степанов Анатолий Николаевич



помощников-единомышленников. Руководящая роль первого лица в любом деле, тем не менее, — основная. Любое управление улучшает единая система требований и отчетов, наличие доступной и исчерпывающей базы данных и регулярных контролируемых мероприятий.

— А бюрократия не заест?

— А без бюрократии никакое управление невозможно.

— Что Вы считаете самым значимым из результатов своей работы?

— Главное — подготовка специалистов для нашего региона. Я горжусь многими своими учениками.

— Вы уже давно в Высшей школе работаете. Есть ли разница между ее советским и российским вариантами?

— Интересно было всегда. Если добросовестно и с любовью относиться к своему делу, оно не может не доставлять удовольствие. Сейчас, к сожалению, заметно ухудшился контингент студентов. Подготовка в школе низкая, кроме того, мы вынуждены принимать на коммерческой основе слабых студентов, понижающих уровень образования. Еще один минус — ограничение практики студентов дальневосточным, и даже хабаровским регионом. Раньше мы возили студентов по всей стране, и это расширяло их кругозор. Они видели и передовые технологии и лучшие заводы. Сегодня плохо обновляется лабораторная база. Единственный плюс — появление вычислительной техники. Она должна повлиять на изменение всего содержания и методики преподавания дисциплин. Мы раньше стремились упростить наши расчеты, а сегодня в этом существенно помогает машина, высвобождая ученого для решения иных задач, например, по физике явления. Отдельная проблема современности — реформы образования. Сегодня мы только выходим из кризиса девяностых годов. Но в то же время начался переход на двухэтапную подготовку студентов. С моей точки зрения, а ее поддерживают многие мои коллеги из разных вузов страны, в нашей стране необходимо было сохранить подготовку инженеров. Я надеюсь, что еще не все потеряно. Пока же могу

сказать, что бакалавра на заводах не ждут. Бакалавр — теоретик, он имеет только общие представления. Магистратуру мы не по всем направлениям откроем. Туда попадут только 15-25 процентов бакалавров. Надежда на то, что наши бакалавры поедут в центральные вузы в магистратуру, да еще и вернутся оттуда, — очень слабая. Мы имеем опыт доучивания наших студентов в центральных вузах. Туда не едут, потому что трудно учиться и жить, а если едут и свыкаются, уровень жизни центральных регионов и обилие вакансий и возможностей создают условия, при которых сложно ожидать возвращения специалиста в регион. Кроме того, магистр не очень привлекателен производственникам. Он рассматривается ими как ученый, который для решения типовых задач не нужен, и будет только расстраивать массовое производство. И, наконец, ЕГЭ — последняя капля в этом море проблем. Реформа эта мне тоже не совсем понятна. На фоне финансового кризиса, неподготовленности школьников, их сокращения скоропалительности принятия решения по данному вопросу губительна для университетов. Даже подготовиться к этому новому перечню экзаменов возможности не оставили. В школах бояться плохих результатов, выпускников отговаривают подавать заявления на экзамены. Мы стоим перед перспективой недобора. СМИ формируют образ инженера-неудачника, непривлекательный имидж заводов. На инженерные специальности все еще маленький спрос в среде абитуриентов. А кто будет создавать национальный продукт, если не заводы?

— Удастся ли нам выжить в этих условиях?

— Несомненно. Неизвестно только, когда и какими силами. Наш вуз — один из лучших в стране, и перспективы у него хорошие.

— Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?

— Свободного времени у меня нет даже в отпуске. Декан должен быть всегда начеку, особенно летом, во время приемной кампании. За последние десять я отдыхал всего лишь одну неделю. Люблю читать книги, телевизор не люблю. Раньше я любил поработать на даче, съездить



на берег Амура, в лес. Люблю собак. Люблю с друзьями ходить в сауну. Люблю бильярд.

— **И последний вопрос о Ваших планах на ближайшее и отдаленное будущее.**

— Грандиозных планов у меня нет. Но сейчас я очень увлечен проектом создания студенческого конструкторского бюро. Интерес к науке должен формироваться на ранних этапах студенческой подготовки. Сегодня этому очень мало

внимания уделяется. Надо менять ситуацию. СКБ—это не только бумажные проекты, но это эксперименты. Хочу создать также лабораторию по проверке электроприборов, которой в городе пока нет. Хочу закончить монографию. И, на-

конец, хочу полноценно отдохнуть.

— **Спасибо Вам, Анатолий Николаевич, за интересный разговор. Желаем Вам осуществить все Ваши планы.**

Вел беседу Илья Докучаев

## PERSONA SPORT

Матухно Елена Викторовна

Очередным гостем рубрики Persona grata стала — доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, заместитель заведующего кафедрой по учебной работе Елена Викторовна Матухно. Она рассказала интересные факты своей биографии и жизни университета.

— **Елена Викторовна, почему вы выбрали физическое воспитание, и вообще, как так получилось, что выбор пал именно на эту сферу?**

— Вообще, я окончила наш Политехнический институт, направление: инженер роботизированного производства, тогда еще была такая специальность. Но в свое время, начиная со школы, я занималась волейболом, и в процессе обучения в вузе играла за сборную команду университета. И после окончания института, проработав год на заводе в Приморском крае, поняла, что ближе мне не техническая сфера, а педагогическая, а именно процесс физического воспитания.

— **И вы выбрали университет, а не школу?**

— Когда я училась в институте, у меня был тренер Игорь Семенович Игнатьев. В то время у нас в стране была разруха, творилось непонятно что, строй менялся, и я вернулась из Приморского края обратно в Комсомольск. Я жила в городе Арсеньеве. Заводы закрывались, работы не было, и мой тренер предложил мне пойти работать сюда на кафедру. Так я стала просто лаборантом. Ну и всё, с тех пор все началось.

— **Расскажите о вашем начале у нас в университете.**

— С должности лаборанта я перешла в должность старшего лаборанта, после этого стала заведующей лабораторией кафедры физического воспитания, в это же время вела почасовую нагрузку — секцию волейбола. А потом, пришла учиться в аспирантуру. Закончила аспирантуру, стала преподавателем. Защитила кандидатскую и дошла до доцента кафедры. В настоящее время, чуть-чуть в докторантуре, вернее, уже закончила её. Сейчас вышла на стартовую прямую для защиты докторской диссертации.

— **Как давно работаете в университете?**

— 15 лет.

— **Трудности были в преподавании?**

— В принципе, в самом процессе работы сложностей у меня не было, потому что у меня были хорошие учителя, которые помогали, и поддерживали меня. Это

декан нашего факультета Э. А. Васильченко, И. С. Игнатьев, В. К. Спорт. То есть, когда нужно было какие-то вопросы решить, они всегда старались мне помочь. Будем говорить, продвигали меня вперед. Делали все возможное, чтобы я стремилась к достижению высших целей.

— **Сложилась ли у вас своя личная методика преподавания, или вы всегда брали в пример своего тренера?**

— По началу, конечно, были люди, которых я брала себе в пример, иногда использовала их методы. Но со временем, да и во время обучения в аспирантуре, я стала больше читать, узнавать полезных советов из книг. И вот сложилось направление, которое было разработано мной. Это — теоретический курс для студентов, полностью освобожденных от физических занятий. Ведь года 3-4 назад, студенты, освобожденные от физических упражнений, болтались по университету просто так, ничем не занимаясь. Сейчас же эти студенты изучают теорию физической культуры, отвечают на вопросы, тем самым не находясь в стороне.

— **А как вы оцениваете в целом весь педагогический состав кафедры?**

— Коллектив нашей кафедры подобрался очень разносторонний. У нас есть мастера спорта, кандидаты в мастера спорта. Видов спорта очень много, по которым преподаватели имеют различные квалификации. Мы принимаем участие во многих соревнованиях, стараемся ничего не пропустить. Некоторых преподавателей, в том числе и меня, приглашают читать лекции по повышению квалификации учителей всех школ и районов Хабаровского края. В общем, я считаю, что уровень знаний у наших преподавателей высокий, и коллектив очень достойный.

— **Зависит ли посещение студентов от преподавателя?**

— Конечно, какой-то процент зависит и от того, как преподаватель относится к студентам. Если и возникают какие-то конфликтные вопросы, мы стараемся их решить 50 на 50, то есть положительно и со стороны студента и со стороны преподавателя. Молодежь сейчас пошла,



что называется, продвинутая, знает свои права, обязанностей вот, к сожалению, меньше знает. Серьезных конфликтов на кафедре никогда не возникало.

— **Как обстоят дела со здоровьем студентов? Большинство, в какой группе состоит, в основной или в специальной?**

— Сейчас больше в основной. Однако становится тревожным тот факт, что студентов специальной медицинской группы становится все больше. Но для того, чтобы этот не очень приятный процесс остановить, мы привлекаем студентов к различным занятиям. У нас ведь имеются не только обычные спортивные залы, но и бассейн, и тренажерный зал. Также факультет организует различные мероприятия спортивного характера. Дни здоровья или туристический слет, который проходил недавно. Мы всячески стараемся привлечь студентов для физической оздоровительной работы. По воскресным дням даем ребятам возможность играть в зале в волейбол.

— **У нашего университета имеется своя команда?**

— Безусловно. Команда по волейболу как была, так и осталась. Девочки в команде хорошие, каждые пять лет они сменяются. Набираем спортсменов более высокого ранга, по контракту. Естественно, помогаем им в учебе, потому что им приходится из-за тренировок и соревнований много пропускать. Вот в понедельник, если кому-то интересно, у нас начинаются соревнования по волейболу среди

женских команд. Участие принимают все факультеты. Там идет настоящая борьба. Без поощрений и наград дело конечно не обходится. Все желающие могут приходиться, смотреть и болеть.

— **Какие советы дадите студентам, чтобы они могли поддерживать себя в здоровой физической форме?**

— Нужно больше интересоваться всеми оздоровительными мероприятиями, которые проходят у нас в вузе. Большинство студентов беспокоится за свое здоровье, это радует. Нужно чтобы все были такими.

— **Спасибо, Елена Викторовна, за интересный рассказ, и за замечательные советы.**

— Да не за что, приходите еще. У нас много интересных преподавателей, с которыми можно побеседовать на различные темы.

— **Обязательно придем.**



Мargaritka

# Гость номера

Евгений  
Викторов

Евгений Викторов – студент КНАГТУ, ИКПМТО, специальности МХП. Спортсмен. Увлекается рукопашным боем. Ко всему прочему, с недавнего времени тренер. Мне удалось с ним пообщаться, и узнать некоторые подробности его спортивной жизни. Особенно меня заинтересовал факт, связанный с его тренерскими способностями.

— Женя, расскажи, как ты вообще попал в спорт?

— На самом деле это очень длинная история, но я постараюсь все это изложить вкратце. В общем, когда мне было 6 лет, родители, а точнее папа, привели меня в секцию борьбы. С этим видом спорта я провел около 8 лет, а потом перестал заниматься. Одновременно с этим увлекался теннисом, в нем тоже были небольшие достижения. После этого у меня получился значительный перерыв. Я перестал чем-либо заниматься. Видимо, возраст такой был, мне даже учиться в школе было неинтересно, только одно слово было на уме: «гулять».

— И кто тебе помог осознать, что ничего не делаешь, ты ничего и не добьешься?

— Самое интересное, что я сам себе и помог. Просто, всё обдумал и взял себя в руки. Снова решил вернуться в спорт, хотя уже даже мама не верила, что меня это надолго увлечет. Но у меня получилось её убедить. Я начал с киг-боксинга, а потом уже попал и в рукопашный бой.

— Интересная история. Сколько ты уже занимаешься рукопашным боем?

— 1,5 года.

— И насколько я знаю, уже стал тренером, да? Как это произошло? Просто я знакома со многими ребятами, которые отдали спорту чуть ли не 10 лет, а таких успехов не добились.

— Да, но это в основном зависит от самого человека и его желания. А в случае со мной, все произошло немного неожиданно. Я сдавал всю теорию рукопашного боя, соревновался в спаррингах, в общем-то, как и все. Возможно, тренер отметил какие-то мои способно-



сти, позднее назначил меня инструктором. Так я стал не только тренироваться, но и тренировать.

— Что тебе больше нравится, тренироваться или выступать в роли тренера?

— Если честно, то больше нравится тренироваться. Когда тренируешься сам, то можешь делать все, что захочешь, мне, к примеру, нравится работать с новыми приемами. У меня даже есть свои фирменные. Хотя тренировать мне тоже нравится.

— Как тренер, ты строгий?

— Даже не знаю, скорее да, чем нет. Хотя если человек не хочет что-то делать, как я могу его заставить? Значит,

так нужны ему тренировки и какие-либо достижения. Когда я тренирую младшую группу, за непослушание и баловство заставляю их отжиматься.

— И как, действует?

— Действует. Раз 20 отожмутся, желание баловаться пропадает.

— Девушки у вас в клубе есть?

— Одно время были, сейчас нет. Одни парни.

— То есть соревноваться с девушкой лично тебе, не приходится?

— Однажды пришлось. Тренер поставил мне в пару девушку, она была достаточно сильным соперником, но у меня рука не поднималась нанести ей удар. Я просто не знаю, до какого уровня нужно опуститься, чтобы ударить девушку, даже если это в целях спорта. Так я весь спарринг простоял, получая удары с её стороны. Помню, тренер на меня тогда сильно ругался. Но у меня, правда, рука не поднималась.

— Ты тренируешься и тренируешь на базе нашего университета?

— Нет, я занимаюсь в клубе «Ирбис» (федерация рукопашного боя города Комсомольска-на-Амуре). Тренер — Алексей Николаевич Косьяник.

— Есть ли в рукопашном бое

какие-то определенные принципы и правила?

— Конечно, как и в любом другом виде спорта.

— Какие?

— Первое, настоящий мастер никогда не начинает драку первым. Второе, настоящий мастер всегда обходится одним разговором. И третье, в спарринге настоящий мастер всегда начинает и заканчивает бой. Вот, это наши основные правила.

— На улице не приходилось ли применять свои приемы?

— Нет, и это хорошо. Во-первых, как уже говорилось, настоящий мастер обходится разговором. Во-вторых, боюсь кому-нибудь что-нибудь сломать. (Смеется)

— Также верно. Какие планы на будущее? С рукопашным боем связаны?

— Не хочу ничего загадывать, но бросать желания пока не появилось. Посмотрим, как все дальше сложится.

— Наверное, это правильно. Спасибо, Женя, тебе за приятную беседу. Удачи. Пока.

— И тебе спасибо, пока.

Беседу вела

Маргаритка Шульгина





# ГИРЕВОЙ СПОРТ

Все началось с того, что команда КНАГТУ заняла первое место на городских соревнованиях по гиревому спорту... И руководитель нашей команды Александр Михайлович Заплутаев поручил своему подчиненному Антону Рыбалкину—студенту ИКП МТО—пригласить на беседу корреспондента той самой газеты, которую вы сейчас читаете. Что ж, надо отдать должное молодому человеку—он достойно справился с данным ему заданием.

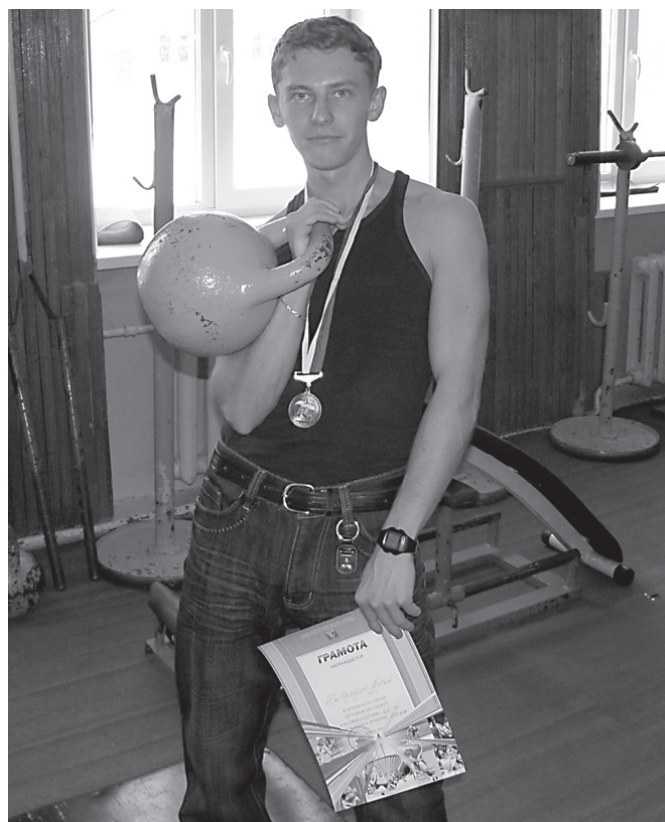
Уважаемые студенты, это относится и ко всем вам: если захотите оставить какие-либо пожелания, советы, критику—все, что угодно, для газеты «УЖ»,—пожалуйста, заходите в 308 аудиторию (методический кабинет ФКИСО четвертого корпуса),—там специально для подобных случаев на столе покоится разноцветный ящик, который так и ждет, когда же вы в него хоть что-нибудь опустите. Наша задача—удовлетворять потребности студентов в информационном плане, и как убедились в этом спортсмены спортивной гиревой секции КНАГТУ, мы всегда идем навстречу и выполняем свои обязанности весьма старательно.

Встреча с победителями соревнований состоялась на одной из тренировок, которые проводятся регулярно по понедельникам, средам и пятницам в 17:00 в тренажерном зале. Александр Михайлович приглашает всех желающих приходить на занятия, чтобы подкачать мышцы, а может, кто знает,—вам понравится работать с гирями, ведь, как утверждает сам преподаватель, в данном виде спорта нет ничего сложного, зато результат не заставит себя ждать... Как говорится, в здоровом теле—здоровый дух, и, пообщавшись с ребятами, я сделала вывод, что они целиком и полностью

следуют этому правилу: не пьют, не курят, питаются небольшими порциями шесть раз в день. Иначе, объясняет Заплутаев, все упорные тренировки пойдут насмарку. Поэтому, если вы хотите не понаслышке узнать, что такое выносливость, сила и здоровье—приходите в тренажерный зал в вышеуказанное время и испытайте себя. В наше время приходится тратить очень много энергии на совершенно невыгодные вещи (прошу вас, не понимайте ниже написанное слишком буквально!). Согласитесь, иногда так трудно подолгу стоять в переполненном автобусе с поднятой рукой, держащимся за поручень, дабы не упасть, или высидеть полтора часа на одной только паре (порой кажется, будто мягкая часть тела скоро превратится в нечто неприятное), плюс—сколько минут мы тратим на то, чтобы выстоять во всевозможных очередях, и многое, многое другое...

УРА! Теперь найден путь, который научит нас выдерживать многочисленные жизненные трудности! И этот путь ведет прямо в тренажерный зал, к Александру Михайловичу Заплутаеву, а он примет вас с огромнейшим удовольствием!

Преподаватель хорошо занимается со своими подопечными, о чем свидетельствует победа нашей команды на городских соревнованиях по гиревому спорту, где участвовали следующие организации: «Локомотив», ОПО (пожарники), «Динамо», АПО, ТУ—технический университет, представляли которую следующие студенты: Владимир Животов, Юрий Яшкевич—заявившие третье место; Александр Манойленко—второе место и Павел Гарбуз, Антон Рыбалкин, Константин Волосатов—первые места! Это была упорнейшая борьба, которую они выдержали с величайшим достоинством:



разница лишь в три очка решила все!

Участники соревновались в двух упражнениях: «рывок» и «толчок», значение которых мне любезно объяснили и даже показали спортсмены. «Рывок»—это поднятие гири килограммам так в 20-30, а то и выше сначала одной рукой, затем второй, а «толчок»—поднятие одновременно двух гирь обеими руками, к тому же с ограничением времени. Чем больше раз поднимешь эту тяжесть, тем, соответственно, лучше... Кроме того, ребята показали мне настоящее «жонглирование»—подбрасывание и перекидывание гири с одной руки в другую—да так, что мне и не снилось...

Девушки, вы только представьте: за вами ухаживает подобный молодой силач (с таким,—как за горой, не правда ли?). Кстати, представительницам прекрасного пола тоже разрешается посещать тренировки по гиревому спорту. Конечно, здесь нагрузки несколько меньше из-за вполне ясных, думается, обстоятельств...

За время беседы Александр Михайлович неоднократно отвлекался, чтобы уделить внимание своим дорогим студентам, и это лишний раз доказывало его компетентность и авторитет.

Единственное, на что жаловался преподаватель,—не совсем удобное расположение для подобных тренировок: гиревой спорт относится к тяжелой

атлетике, а это значит, занятия должны проходить согласно технике безопасности в помещении не выше первого этажа.

Возможно, переезд состоится не так скоро, как хотелось бы, но будем надеяться, он все же состоится, поэтому, если ты созрел и хочешь уже прямо сейчас кинуться в бой и, что называется, «подкачаться», будь готов ко многому.

Мы пожелаем нашим спортсменам дальнейшего расширения, разумеется, и более удобных условий, а вам, уважаемые студенты, я посоветую все же заглянуть как-нибудь на досуге (если у вас его немалое количество, конечно) в тренажерный зал и заняться улучшением собственного здоровья, ведь, как мы знаем, очень многое может быть в наших руках—в том числе и гири...



Олеся Шкирская

Лирика Искусство Психология СМИ Субкультура Конкурс Реклама Р. Физкульт-ура!

# «Истинный борец»

В этот раз мне посчастливилось пообщаться с великолепным спортсменом и просто замечательным человеком — Виктором Дмитриевым. Он учится на социальном факультете, в группе 8СР. И, несмотря на то, что он еще только первокурсник, он вполне оправданно может похвастать своими спортивными достижениями, ведь Виктор один из самых выдающихся спортсменов нашего университета, мастер спорта по греко-римской борьбе.



— Для начала самый простой вопрос. Как давно занимаешься?

— На самом деле, в спорте я достаточно давно, занимаюсь уже в течение 10 лет, то есть лет с 7-8—это точно.

— А почему выбрал именно этот вид спорта? Греко-римскую борьбу?

— Просто, в детстве было очень много свободного времени, и чтобы не просиживать его впустую, решил, что необходимо заняться спортом. А именно греко-римскую борьбу выбрал совершенно случайно, потому что секция находилась рядом с домом. Я тогда еще не понимал основную суть и направленность этого вида спорта, но упорно решил им заниматься. Кстати говоря, не пожалел.

— Тебя, как у профессионального спортсмена, есть награды, победы, достижения? Расскажи нам о них.

— Я побеждал на территориальном первенстве России—это Дальневосточный Федеральный округ, выигрывал не однократно, а трижды. Также выступал на первенстве России. Дважды. Первый раз—это 2006 год, и второй—совсем недавно. Но, к сожалению, там меня постигали неудачи. И, пожалуй, на сегодняшний день, мое самое значимое достижение—я стал мастером спорта по греко-римской борьбе в начале этого, 2008 года.

— А чем планируешь заниматься в дальнейшем? Работать по выбранной специальности или будешь продолжать карьеру в спорте?

— Честно говоря, я еще сам не задумывался над этим вопросом. Думаю, что время все расставит на свои места.

— А ты не думал о том, чтобы стать тренером? И делиться своими знаниями и навыками с другими людьми?

— Да, над этим задумывался. Мне кажется, что есть более квалифицированные тренеры, истинные мастера своего дела.

— То есть себя в роли тренера ты не видишь?

— На данный момент нет. Но вполне возможно, что спустя несколько лет

я вновь начну задумываться и о наборе в собственную группу.

— Какие достижения в греко-римской борьбе считаются наиболее значимыми?

— Ну, начнем с кандидата в мастера спорта, потом мастер спорта, мастер спорта международного класса и, наконец, заслуженный мастер спорта международного класса.

— Витя, наверняка у тебя было какое-то наиболее запомнившееся состязание?

— Да, конечно, было.

— А какое? И чем запомнилось?

— Это было в 2006 году... или в 2005... точно уже и не вспомню. Мне было 15 или 14 лет, я выполнял программу кандидата в мастера спорта. Боролся со вторым призером России, который в то время был в сборной России. То есть мой соперник был, несомненно, силен. Бой был довольно трудный, но от этого не менее интересный. И как ни странно, но я победил. Причем выиграл с довольно большим преимуществом.

— Приходилось ли использовать свои навыки не только на тренировках и соревнованиях?

— Да, приходилось. Причем умения, приобретенные на занятиях, не раз выручали меня в трудной форс-мажорной ситуации. Вообще, хотелось бы, чтобы подобных моментов было как можно меньше, и все приемы, усвоенные за годы тренировок, использовались исключительно на соревнованиях.

— Так что же для тебя важнее: учеба или спорт?

— Когда еще учился в школе, то преобладало стремление к спорту. А сейчас, когда приоритеты поменялись, понимаю, что необходимо учиться, без этого сейчас никуда. Но не скажу, чтобы и спорт отошел на второй план, пытаюсь совмещать, без ущерба и для учебы, и для спорта.

— Перед боем, наверняка, каждому спортсмену присуще некоторое волнение. Как ты с ним справляешься? Есть ли какой-то собственный ритуал?

— Ну, откровенно говоря, волнения больше было в детстве, когда я был помладше. Переживал перед боем, что, возможно, проиграю, да и соперник может попасться намного сильнее и опытнее. С годами научился контролировать собственные эмоции. Вначале чтобы побороть страх пытался себя взбадривать, думать только о победе. А теперь, по прошествии нескольких лет, приобрел стойкую уверенность в себе, в своих силах. Перед боем точно знаю, что всё будет так, как надо. Настрой перед схваткой—это твой вклад в предстоящую победу, если спортсмен выходит неуверенный в собственной победе, то можно сказать, что он уже почти проиграл, если не сопернику, то самому себе.

— А где ты занимаешься?

— Я занимаюсь в СДЮШОР-1, тренировки проходят на базе нового спортивного комплекса «Авангард». У тренера Виталия Константиновича Стручкова.

— Каждый ли может прийти и начать заниматься? Или нужна определенная физическая подготовка, существуют какие-то особые критерии?

— В принципе, никаких определенных условий не существует. Самое главное—это стремление к спорту и, несомненно, к победе. Ну, и спортивная подготовка никогда не помешает. Единственное, что может остановить начинающего спортсмена—это какие-либо медицинские ограничения.

— Как ты думаешь, со скольких лет стоит приходить в этот спорт?

— Лет с 15.

— А раньше?

— Лет с 14-15—оптимальный вариант. Я не говорю ведь о том, что до этого времени вовсе не нужно заниматься спортом. Наоборот. Но в греко-римскую борьбу лучше приходить позже, необходимо физически подготовиться к этому виду спорта.

— Каждый вид спорта в некотором роде является преодолением препятствий. Не было ли у тебя желания после каких-либо сложностей оставить борьбу и заняться чем-нибудь другим?

— Да, такие моменты были. Хотелось всё бросить, и начать проявлять себя в боксе, в футболе—это еще два вида спорта, которые более всего меня привлекают.

— А что же тебя остановило? Ведь ты не бросил заниматься борьбой.

— Хорошие тренеры, которые объяснили мне, что в борьбе я уже достиг некоторых высот и стоит продолжать развиваться и дальше в этом направлении. К тому же, бросить—значило в некотором роде сдать. Но сейчас вся эта ситуация осталась далеко в прошлом.

— И последний вопрос: может, пожелаешь что-нибудь нашим читателям, которые уже занимаются спортом или только хотят начать?

— Людям, занимающимся спортом, я, безусловно, желаю успеха, в дальнейшем выступлении на чемпионатах России, мира и даже на олимпийских играх. А начинающим спортсменам—серьезно подойти к этому делу.

— Спасибо за интересную беседу. Новых достижений и больших побед!



# НОВЫЙ ГОД НА ФКИСО



Вот и кончился, дорогие товарищи, 2008 год — для кого-то он был радостным, для кого-то не очень, но жизнь продолжается, и начинается новый, 2009 год — год быка. Я хочу пожелать всем-всем от своей широкой русской души счастья, удачи, любви и вообще самого наилучшего в этом году, чтобы мечты ваши сбывались, а близкие люди не унывали.

Как известно, подготовка к Новому году всегда начинается заранее — эдак за месяц перед праздником. Люди на-

чинают бегать по магазинам, выбирая родным и друзьям подарки; украшают рабочие места, свои квартиры; приобретают елки, как можно «зеленее и пушистее»; задумываются о том, где провести новогоднюю ночь... Все это превращается в предновогоднюю суету, но, как правило, настоящее приближение праздника ощущается только перед самим праздником. И в итоге, почему-то оказывается, что подготовка к Новому году длилась гораздо больше, чем само веселье...



Сейчас все это позади, и нам остается только вспоминать о проведенных счастливых минутах, бое курантов и звонких чоканьях бокалов из-под шампанского. А кое-кто отпраздновал Новый год еще до самого Нового года. Например, на Факультете культурологии, истории и связей с общественностью 25 декабря состоялось мероприятие, посвященное этому торжественному событию.

Праздник почтили своим присутствием не только студенты, преподаватели, профессора, заведующие кафедрами, декан вышеназванного факультета, но и представители Факультета языковых коммуникаций, которые даже приняли участие в дискуссиях на мероприятии.

В тот день Крыска, которую сыграла студентка группы 4КЛ Елена Кокунова, предложила оставить себя в качестве символа и в предстоящем году, но Дед Мороз в лице Евгении Перевозчиковой (ЗКЛ) был непреклонен и призвал на помощь разных представителей факультета, дабы выбрать из трех кандидатов (каждый от специальности) самого лучшего быка.

Историки-архивисты преподнесли вниманию зрителей Золотого Тельца, который очаровал своим достойным видом и прочитал для присутствующих Зодиакальный гороскоп на год. Студенты специальности «Связи с общественностью», как всегда, были самыми яркими и взбалмошными. Их быком оказалась Буренка, которая приехала из поселка Ягодный, и ее функция заключалась в том, чтобы накормить всех бедных голодающих студентов своим мясом и напоить свежим молоком. Последними выступали будущие культурологи: бык в лице грозного вида, но доброго в

душе Минотавра на фоне танцующих «гречанок» оставил незабываемые впечатления.

Конечно, жюри предстоял нелегкий выбор. Выбрать из трех быков лучшего, наиболее соответствующего званию «символ 2009 года», помог заведующий кафедрой «История и архивоведение» Долгов Лев Николаевич, который сильно настоял на кандидатуре Золотого Тельца. Таким образом, новый 2009 год объявляется начатым, и его символом служит бык Золотой Телец. Давайте же пооплодиреем нашему победителю!

Праздник оставил в памяти каждого из нас свои впечатления: кому-то понравилось торжество, кто-то отнесся к нему с недоверием, некоторые пришли просто посмеяться, но, на мой взгляд, мероприятие получилось веселым и незабываемым, и хочется пожелать всем факультетам уметь также радостно проводить подобные совместные праздники, чтобы как-то сглаживать скучную повседневную учебную жизнь.

**Итак, уважаемые друзья, я хочу еще раз поздравить вас с Новым годом и пожелать всего самого наилучшего. Будьте счастливы.**



Олеся Шкирская



# Последний звонок

Пожалуй, прочитав название «Последний звонок», многие из вас изобразили недоумевающие лица: разве может быть подобное явление в университете? Школьные годы далеко позади, и временами ностальгия по, теперь уже кажущимся такими коротенькими, урокам всего в сорок пять минут дает о себе знать, но... мы, как всегда, находим в себе силы идти дальше: учиться, учиться и еще раз учиться! И однажды вы обязательно сможете вздохнуть с облегчением, удовлетворенно поглядывая на диплом с хорошими отметками, и с улыбкой вспоминать веселые студенческие дни. Да, а некоторым осталось до

этой знаменательной минуты не так уж и далеко...

К примеру, группа 4АИ на факультете культурологии, истории и связей с общественностью сейчас вовсю готовится к тому, чтобы по праву называться «птицами свободного полета». 9 февраля ребята даже организовали мероприятие «Последний звонок», которое состоялось в 16:00 в 403 аудитории четвертого корпуса КНАГТУ, куда приглашались абсолютно все желающие, и где заинтересованные лица могли вдоволь налюбоваться мордашками своих любимых студентов, наглядиться на великолепную игру наших талантливых артистичных товарищей и посмеяться от души. Думаю, все присутствующие

изрядно продлили себе всю жизнь в тот день менее чем за час!

Действительно, мероприятие получилось необычайно веселым, и мысль о том, что вот они—«выпускники-первенцы» специальности «История и архивоведение», которые, казалось бы, совсем недавно поступали в университет и с большими мучениями избавлялись от многочисленных долгов, уже пятикурсники, невольно приводила к несколько иной мысли. А ведь то же самое ожидает и нас с вами, уважаемые коллеги, нам это все еще только предстоит... Так, давайте оправдаем надежды, которые возлагаются на нас нашими замечательными преподавателями, и постараемся не укатиться

по наклонной... И тогда полет в свободную жизнь окажется самым прекрасным.



Олеся Шкирская





## ГОД МОЛОДЕЖИ - 2009

Президент РФ Д. А. Медведев подписал Указ №1383 от 18.09.2008 «О проведении в Российской Федерации Года молодежи» в 2009 году.

Проведение Года молодежи связано с необходимостью активного привлечения российской молодежи к проведению социально-экономических преобразований в стране, воспитания у молодежи чувства патриотизма и гражданской ответственности.

Год молодежи призван способствовать созданию и реализации проектов по поддержке молодого поколения по всей России, а также привлечению внимания органов власти, бизнеса и общественности к этой важной теме.

Правительство Российской Федерации поручило Министерству спорта, туризма и молодежной политики сформировать организационный комитет и план по проведению Года молодежи. Уже определены основные направления деятельности Министерства, среди которых:

1. Определение места молодежи в стратегических государственных документах.

2. Улучшение системы подготовки кадров для сферы молодежной политики.

3. Внесение необходимых изменений в российское законодательство.

4. Формирование единых стандартов в реализации молодежной политики на территории всей России, а также критериев оценки эффективности молодежной политики в субъектах РФ.

5. Стимулирование и развитие института волонтерства.

Расширение взаимодействия с молодежными и детскими общественными объединениями.

6. Развитие международного молодежного сотрудничества.

Молодежную политику следует рассматривать как отдельное самостоятельное направление деятельности государства. Она предусматривает создание условий для формирования стратегического ресурса, обеспечивающего непрерывное пополнение человеческого капитала.

В проект бюджета на предстоящие годы уже включены «Международные молодежные обмены», «Работа с молодежью». Средства пойдут на реализацию Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, утвержденной в декабре 2006 года Правительством РФ. Они

будут по конкурсу направлены на проекты в регионы России.

В настоящее время Министерство приступило к разработке ведомственной целевой программы «Молодежь—опора инновационного развития страны» на 2010-2012 годы. Необходимо восстановить и модернизировать инфраструктуру молодежной политики, что предполагает:

— развитие сети учреждений органов по делам молодежи субъектов РФ (многофункциональные молодежные центры, спортивные секции, дома молодежи, центры досуга);

— обновление и модернизацию материально-технической базы учреждений по работе с молодежью;

— расширение сети учреждений по работе с молодежью по месту жительства;

— адресную поддержку молодежных общественных объединений, участвующих в реализации государственной молодежной политики.

Министерством разработаны критерии для оценки, среди которых уровень занятости, образования, здоровья, участия молодежи в бизнесе, оценка миграции молодых из региона, смертности, преступности, положения молодых семей, рождаемости, обще-

ственной активности, отношение к талантливой молодежи и оказавшейся в трудной жизненной ситуации. Все эти показатели важны в динамике. И на фоне этого важна работа органов власти субъекта в этой сфере.

Приоритетным направлением государственной молодежной политики на всех уровнях является развитие социальной активности молодежи, гражданского самосознания через ее участие в деятельности молодежных и детских общественных объединений, молодежных парламентов, правительств.

В числе приоритетов государственной молодежной политики в России остаётся международное молодежное сотрудничество. В настоящее время наблюдается общая тенденция роста международных молодежных контактов и проектов с каждым годом.

Таким образом, устанавливаются единые подходы к оценке молодежной политики, формируется система измерения эффективности, которая обеспечит возможность осуществления оперативного анализа и прогнозирования положения молодежи, выявления актуальных задач на краткосрочную и среднесрочную перспективу.

Надя Сен [nusha]

## Когда перестанем платить?

«Студенты-платники, испытывающие сложности с оплатой обучения и имеющие успехи в учебе, будут переводиться на вакантные бюджетные места на основании единых критериев, которые выработает Министерство образования науки совместно с Союзом ректоров», — сообщил замминистра образования и науки РФ Владимир Миклушевский. Пункт о переводе хорошо успевающих студентов закреплен в уставах вузов. В. Миклушевский отметил, что перевод отличника сегодня осуществляется по решению Ученого совета вуза или Ректората на основании заявления студента. «Мы планируем этот вопрос обсуждать и решать совместно с Советом ректоров вузов, чтобы выработать единые требования к такого рода переводам», — сообщил замминистра. «Нужно предусмотреть возможность перевода тех студентов, которые имеют какие-то трудности с оплатой образования, но, подчеркну, что отличная успеваемость останется основным критерием», — добавил он. Студентам-бюджетникам не грозит «вытеснение» с бесплатных мест, речь идет только о замещении вакантных мест, освободившихся за счет отчисленных студентов за неуспеваемость.

### Помощь

Чтобы облегчить финансовое положение российских студентов в период мирового финансового кризиса, президент России Дмитрий Медведев предлагает вузам зафиксировать плату за обучение, разработать механизм предоставления образовательных кредитов лучшим студентам на льготных условиях, а также переводить наиболее успевающих учащихся с платных мест на бесплатные. Эти предложения глава государства озвучил 2 февраля.

«Я предлагаю зафиксировать высшим учебным заведениям, университетам плату за обучение, не индексируя ее пропорционально изменению курса нашей валюты», — сказал президент РФ. — «Зафиксировать в рублях и использовать соответствующую цифру на весь период, когда оказываются образовательные услуги». По его мнению, «это будет способствовать тому, чтобы студент мог более уверенно, более стабильно себя чувствовать в период обучения».

Дмитрий Медведев также считает необходимым более активно развивать образовательные кредиты. По его словам, в настоящий момент уже под-

готовлен нормативный документ, по которому студенту, который хорошо учится, может быть предоставлен образовательный кредит под минимальный процент на весь срок обучения с возмещением по окончании высшего учебного заведения.

Кроме того, Президент рекомендует вузам предусмотреть возможность перевода студентов с высокой успеваемостью с платных мест на бесплатные, бюджетные места. «Такого рода возможности у высших учебных заведений есть. Они, правда, не всегда с удовольствием это делают, потому что могут лишиться очевидного заработка», — отметил глава государства. — «Но я думаю, что в этих условиях необходимо в максимальной степени использовать эту возможность и предоставить хорошим студентам, тем, кто хорошо успевает, возможность перевестись на бесплатное бюджетное место».

В своем сообщении Дмитрий Медведев также отметил, что российским вузам, находящимся в настоящее время «в стадии проверки» качества даваемого ими образования, нужно предоставить возможность ликвидировать выявленные проблемы. «Я ду-



маю, что, конечно, мы должны следить за качеством образования. В то же время в настоящий момент важно дать каждому вузу выпутаться из сложной ситуации, продемонстрировать нормальный уровень образования», — считает он. «В ближайшее время я дам соответствующие поручения Правительству и Министерству образования и науки. Надеюсь, что это поможет преодолеть те трудности, с которыми сегодня сталкивается студенчество», — отметил в конце своего сообщения Президент РФ.

Материал подготовлен Екатериной Иващенко по данным сайтов «Образование» и официального сайта Д. А. Медведева.

# Институт, знай своих героев...

Ни для кого не секрет, что в нашем замечательном институте дают хорошие знания (а кому повезет — тому и диплом), но наши студенты достаточно энергичные люди, поэтому одной учебы им мало... С одним из таких людей я и хочу вас познакомить... Итак, рядом со мной прилежный студент группы 5ПМ, спортсмен и просто интересный во всех отношениях молодой человек — Николай Викторович Соболев.

**Корр.: Каким видом спорта ты занимаешься?**

СН: Пауэрлифтингом, или, по-другому, силовым троеборьем.

**Корр.: Расскажи подробнее, что включает в себя силовое троеборье?**

СН: Силовое троеборье включает в себя три соревновательных движения: приседание, жим лежа, становую тягу. Спортсмену дается 3 подхода на каждое движение.

**Корр.: А каковы были последние соревнования, в которых ты принимал участие, где они проходили, какой уровень выступающих, из каких городов?**

СН: Ранг соревнований — Чемпионат Дальневосточного Федерального округа по пауэрлифтингу. Соревнования проходили в г. Благовещенске. Участвовали в нем спортсмены уровня не ниже КМС (кандидата в мастера спорта). Были представители Дальневосточного региона: Хабаровского края, Приморского края, Сахалина, Амурской области и т.д.

**Корр.: Какими были по счету эти соревнования?**

СН: Это мои четвертые соревнования. Первые три соревнования были среди ВУЗов Хабаровского края. В первый раз я был пятым и выполнил 3 взрослый разряд. Вторые — вторым и

выполнил 1 взрослый разряд. На третьих соревнованиях среди ВУЗов я стал первым и выполнил разряд КМС с суммой 485 кг. (не хватило до МС 25 кг., из-за того, что по ошибке потерял 2 подхода и не выложился в полную силу). Так как я готов был выполнить норматив мастера спорта, я решил поехать на Чемпионат ДВ. Целью было выполнение норматива. Именно на этих соревнованиях присваивают Мастера Спорта.

**Корр.: Ты достиг цели?**

СН: Да, и даже стал первым в своей весовой категории, набрав в сумме на 10 кг. больше соперника, занявшего второе место.

**Корр.: Поздравляем! А как давно ты занимаешься?**

СН: В начале декабря было 2 года, то есть уже пошел третий год тренировок.

**Корр.: Как тебе удается совмещать тренировки, ведь они, наверное, занимают много времени, и учебу?**

СН: Порой, у меня накладывалось время тренировок и занятий, мне приходилось пораньше уходить с пары, пропущенные лекции я брал у одногруппников и переписывал. Тренировки и правда занимают много времени. Три раза в неделю по 2 часа помимо дороги. Несмотря на то, что тренировки за-



нимают много времени и в зале порой приходится не легко, но это куда лучше, чем ничем не заниматься.

**Корр.: А как вообще пришло решение заниматься пауэрлифтингом?**

СН: На занятиях физкультуры. Я все-

гда делал то, что говорят, и порой выкладывался по собственному желанию, поэтому мой тренер Заплутаев предложил мне заняться пауэрлифтингом. Да и вообще у меня возникло желание «покачаться», а чтобы показать свои результаты, выбрал пауэрлифтинг.

**Корр.: Не жалеешь, что попробовал?**

СН: Я не жалею об этом выборе: перед тем как я начал заниматься пауэрлифтингом, у меня после учебы часто уставала спина, но после месяца занятий я почувствовал, что у меня окрепли мышцы спины, и теперь от учебы никогда не чувствую слабость спины. Улучшилась осанка, улучшилась фигура. Да и вообще считаю, что человеку необходимо заниматься спортом на протяжении всей жизни, пусть даже и не профессионально.

**Корр.: Расскажи про ход соревнований.**

СН: Ход соревнований можно разбить на следующие этапы: Первый — взвешивание. Это необходимо для распределения спортсменов по весовым категориям и разделения на потоки, а также для подсчета баллов по абсолютной шкале (для выявления абсолютного победителя среди спортсме-





нов всех категорий). После взвешивания происходит заказ стартового веса штанги. Второй — разминка. Если во время разминки спортсмен чувствует, что он не готов к этому весу или наоборот чувствует прибавку сил, то он имеет право уменьшить, либо увеличить стартовый вес штанги. Третий — начало первого соревновательного движения: приседание. Ставится стартовый вес штанги, спортсмену дается 1 минута для того, чтобы выполнить движение. Он должен присесть со штангой, соблюдая все правила: не должно быть двойного движения, должен быть угол (бедро должно быть ниже колена), все должно выполняться по команде и т.д.. Если спортсмен справился с весом и не сделал ошибок, то вес засчитывается. Затем к следующему, более высокому весу, приглашается следующий спортсмен из потока. Четвертый этап: как только все спортсмены присядут, завершается первый подход и начинается второй подход, и так до

третьего. Спортсмену засчитывается максимальный вес, выполненный в движении. Пятый этап — второе соревновательное движение: жим штанги лежа. Оно также начинается с разминки. Спортсмену дается 3 подхода для того, чтобы показать свой лучший результат. Также необходимо соблюдение всех правил. Шестой этап — третье соревновательное движение: становая тяга. Все происходит точно так же. Сначала разминка, потом спортсмена вызывают на помост и опять-таки дается 3 подхода. Если спортсмен справился с весом и не сделал ошибок, то вес засчитывается. Последний этап: спортсмену суммируют максимальные значения баллов, засчитанные в трех соревновательных движениях. По набранной сумме определяется победитель в весовой категории, а также абсолютный победитель среди всех весовых категорий. Абсолютный победитель определяется так: коэф. Уилкса (определяется по весу спортсмена из

таблицы Уилкса) умножается на сумму набранных баллов, в результате получаются итоговые баллы.

**Корр.: С приседаниями и жимом понятно, а как понять термин «становая тяга»?**

СН: Становая тяга это следующее упражнение: изначально штанга лежит на полу, спортсмен подходит к ней, и его цель — поднять штангу, но не на вытянутые руки, как это делают двоеборцы.

**Корр.: Сколько дней длится соревнования, или все происходит в один соревновательный день, все три упражнения?**

СН: 3 дня: 1 день — 1 поток: девушки все категории, 2 поток: мужчины категории 56, 60, 67,5 кг. 2 день — мужчины категорий до 75, 82,5, 90 кг. 3 день — категории до 100, 110, 125 и 125 (свыше 125 кг.).

**Корр.: А кто — нибудь из группы знает, что ты занимаешься и побеждаешь?**

СН: То, что я занимаюсь, знает вся группа, то, что побеждаю, вроде тоже вся группа знает (произноса эту фразу, СН улыбается — Корр.).

**Корр.: Ну, теперь еще и читатели газеты узнают. От лица всех наших читателей и редакции поздравляем тебя еще раз с новым разрядом и победой, надеемся, что она не последняя в твоём арсенале!**

СН.: Спасибо.



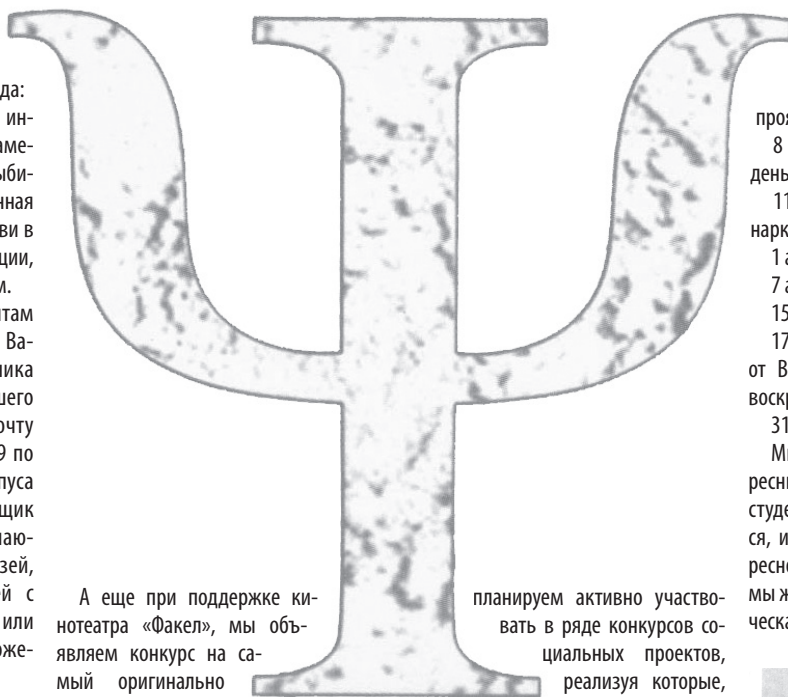
Мила Наивная

# Новые планы «Аспект»

На дворе январь. Уже вот-вот начнется новый учебный семестр. И как у всех, у нас в студенческом психологическом клубе «АСПЕКТ», есть планы на ближайшие полгода: акции, мероприятия и много всего интересного. В этом семестре у нас намечается три большие акции: «Мы выбираем здоровье!»; акция, посвященная Международному дню семьи; «Живи в мире» и различные небольшие акции, приуроченные к социальным датам.

Бесспорно, что всем студентам очень нравится День Святого Валентина. В преддверии праздника всех влюбленных, студенты нашего клуба решили организовать «Почту Святого Валентина». В период с 9 по 12 февраля в фойе первого корпуса будет размещен специальный ящик для писем и валентинок. Все желающие могут поздравить своих друзей, одноклассников, преподавателей с праздником всех влюбленных или просто отправить позитивные пожелания.

Хотим обратить ваше внимание на оформление посланий. В них обязательно надо указать ФИО адресата, адрес (факультет, группа). При наличии этих данных послание гарантированно попадет к адресату. 14 февраля все письма будут разнесены по адресам. В случае отсутствия адресата в стенах университета в день Святого Валентина (суббота), письмо будет доставлено ему 16 февраля (понедельник).



А еще при поддержке кинотеатра «Факел», мы объявляем конкурс на самый оригинально оформленный (своими руками) конверт. Человеку, которому адресовано письмо с лучшим дизайном конверта получит в подарок две контрамарки на сеанс в кинотеатр «Факел».

В апреле этого года наш психологический клуб будет принимать участие в краевом конкурсе молодежных агитбригад. Сейчас мы работаем над сценарием.

В течение второго полугодия мы

планируем активно участвовать в ряде конкурсов социальных проектов, реализуя которые, мы пополним список наших полезных и интересных дел.

Вот, что мы запланировали. Кроме плановых мероприятий в нашем багаже полезных и позитивных дел могут оказаться мероприятия, идеи которых предложите вы. Например, мероприятия, посвященные социальным датам, которые выпадают на этот семестр:

21 января Международный день объятий

25 января День студента (Татьянин день)

14 февраля День Св. Валентина (День всех влюбленных)

17 февраля День спонтанного проявления доброты

8 марта Международный женский день

11 марта День работника органов наркоконтроля

1 апреля День смеха

7 апреля Всемирный день здоровья

15 мая Международный день семьи

17 мая День памяти жертв, умерших от ВИЧ/СПИДа (отмечается в третье воскресенье мая)

31 мая Всемирный день без табака

Мы всегда рады выслушать интересные идеи и предложения от вас, студенты. Если вам есть чем поделиться, или вы хотите организовать интересное мероприятие в университете, то мы ждем вас в ауд. 320а/1 (Психологическая служба).



Анастасия Маслова

# КАРЬЕРА = УСПЕХ

Карьера—это субъективно осознанные собственные суждения работника о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом. Это поступательное продвижение по служебной лестнице, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью работника.

На рынке рабочей силы есть товар особого свойства—профессиональные знания и умения работников. От того, готовы ли вы рассматривать ваши навыки, мастерство, интеллектуальный потенциал в качестве товара, предлагаемого на рынке труда, зависит сегодня ваша карьера.

Жизнь человека вне работы имеет значительное влияние на карьеру, является важной ее частью. Это продвижение вперед по однажды выбранному пути деятельности. Например, получение больших полномочий, более высокого статуса, престижа, власти, большего количества денег.

Карьера—это не только продвижение по службе, можно говорить о карьере домохозяйек, матерей, учащихся и т.п. Понятие карьеры не означает непрерывное и постоянное движение вверх по организационной иерархии.

Иначе говоря, карьера—это индивидуально осознанная позиция и поведение, связанные с трудовым опытом и деятельностью на протяжении рабочей жизни человека.

Различают два вида карьеры: профессиональную и внутриорганизационную.

Профессиональная карьера характеризуется тем, что конкретный сотрудник в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии развития: обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных профессиональных способностей, уход на пенсию. Эти стадии конкретный работник может пройти последовательно в различных организациях.

Внутриорганизационная карьера охватывает последовательную смену стадий развития работника в рамках одной организации. Внутриорганизационная карьера реализуется в трех основных направлениях:

**вертикальное**—именно с этим направлением часто связывают само понятие карьеры, так как в этом случае продвижение наиболее зримо. Под вертикальным направлением карьеры понимается подъем на более высокую ступень структурной иерархии;

**горизонтальное**—имеется в виду либо перемещение в другую функцио-

нальную область деятельности, либо выполнение определенной служебной роли на ступени, не имеющей жесткого формального закрепления в организационной структуре (напри-

мер, выполнение роли руководителя временной целевой группы программы и т.п.). К горизонтальной карьере можно отнести также расширение или усложнение задач на прежней ступени (как правило, с адекватным изменением вознаграждения);

**центростремительное**—данное направление наименее очевидно, хотя во многих случаях является весьма привлекательным для сотрудников. Под центростремительной карьерой понимается движение к ядру, руководству организации. Например, приглашение работника на недоступные ему ранее встречи, совещания как формального, так и неформального характера, получение сотрудником доступа к неформальным источникам информации, доверительные отношения, отдельные важные поручения руководства.

Сейчас в России слово «карьерист» уже не считается ругательным. Проведенные во многих странах исследования выявили следующую закономерность. Независимо от жизненных обстоятельств и избранной сферы деятельности людей, достигших всеобщего признания, объединяло одно—вера в себя, в свой успех. Если вы верите в собственные силы—вы достигнете успеха.

Материал предоставлен И. В. Карепановой





## ВЫ ПОТЕРЯЛИ РАБОТУ. ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Потеря работы неизбежно влечет изменение практически всех аспектов жизни человека и может привести к раздражительности, обидчивости, резкой смене эмоциональных реакций, неадекватности оценок и самооценок, обострению простудных и хронических болезней.

Определяют четыре состояния человека, потерявшего работу.

1. Шок, гнев, протест (последние дни пребывания на работе, первые дни после потери ее, в исключительных случаях — недели). Состояние неопределенности и шока. Принцип идентификации (отождествления) себя со страной, предприятием делает человека нежизнеспособным за пределами привычной среды. Постарайтесь подготовить себя к ситуации, когда можете оказаться вне системы. Рассчитывайте и надейтесь только на себя.

2. Оптимизм, активный поиск (3-4 месяца после увольнения). Часто, поборов первые негативные реакции, люди настраивают себя оптимистически. Это связано с приспособлением к ситуации. Для человека важно, что ситуация стала определенной, появилось свободное время для поиска работы.

3. Пессимизм, безразличие, пассивность (6-8 месяцев пребывания безработным). Человек начинает терять надежду. Наблюдается дефицит активного поведения, интересов и целей. В этот момент нужна хотя бы временная работа, пусть и не по специальности (она поможет человеку выйти из апатии, поддержит морально и материально).

4. Фатализм (после 8 месяцев безработицы). Человек теряет всякие надежды, примиряется со статусом безработного, привыкает к низким доходам и прекращает поиски работы. Фатализм — безысходность,

полная социальная пассивность, потеря профессиональных навыков, лично-значимых параметров. Человек перестает интересоваться новинками в своей профессиональной сфере, не следит за собой, своей одеждой, теряет навыки организации и учета времени — то есть, по большому счету, происходит десоциализация.

Все перечисленные стадии характеризуют эмоциональное проявление отношения к происходящему. Но есть еще и рациональный, свойственный только человеку, уровень отражения действительности. И этот уровень призван не позволить Вам перейти от стадии оптимизма к пессимизму.

Поэтому требуются хорошо продуманные усилия и одновременно повседневная изобретательность, чтобы избежать в этот период стрессов.

Сохраняйте прежний распорядок дня. Раньше режим дня определялся Вашей работой, теперь необходимо приложить собственные волевые усилия для его соблюдения. Во многом, именно в жестком следовании заведенному порядку, размерности жизни — Ваше спасение от возможного бытового раздражения, мыслей о своей ненужности, потери уверенности в себе, в правильности каждого дня и жизни в целом.

Не потеряйте в потоке дней красные числа календаря — выходные и праздники. Они должны, как и раньше, отличаться от будней. В эти дни организуйте для себя активный отдых, не допуская длительного накопления усталости — основы для нервных срывов. Выделение выходных и праздников сохранит привычный ритм времени — по неделям, месяцам и т.д., позволит лучше подстроиться к деятельности тех учреждений, с которыми Вы поддерживаете связь в процессе

поиска работы.

Старайтесь в любой удобной для Вас форме осуществлять планирование своей работы — на день, на неделю, на месяц. Это важное средство систематизации деятельности (прежде всего, на главном, приоритетном направлении) и контроля ее выполнения день за днем.

Исключительно важное значение имеет постоянная занятость каким-либо делом. Одно из них — трудоустройство. Им нужно заниматься не от случая к случаю, а постоянно, уделяя каждый день часть своего времени. Параллельно можно найти массу других дел: ремонт квартиры, работа на садовом участке и даче, общественная деятельность, хобби, активные формы отдыха. Это проверенные способы снятия психического напряжения и одновременно сохранения рабочей формы, стимулирования жизненной и творческой активности.

Повысьте свою квалификацию. Появившееся свободное время рационально было бы использовать для прохождения различных курсов, которые могли бы расширить или сделать более современной вашу квалификацию (компьютерные курсы, бухгалтерское дело, основы менеджмента и т.д.). В целом полезна любая занятость. Главное — не дать развиться пассивности и лени, не потерять мобильность, собранность, готовность к действиям; оградить себя от эмоционального перенапряжения, депрессии.

Можно выделить основные причины эмоционального перенапряжения и стресса.

Одна из таких причин в том, что человек слишком спешит в своих планах и ставит перед собой нереальные цели, хочет решить все свои проблемы в сжатые сроки, требующие сверхнапря-



женных усилий, тем самым, загоняя себя в тупик перегрузками, разочарованиями.

Еще одной причиной депрессии может служить чувство одиночества и обиды на бывших коллег. С увольнением Вам придется значительно обновлять круг знакомств. Все, что было связано с прежней работой, неминуемо уходит в прошлое; у бывших коллег свои, как Вы помните, весьма непростые проблемы. А Ваше ощущение покинутости, как правило, преувеличено.

Чувство беспокойства и значительную негативную нагрузку могут вызывать разные слухи, унижения, обиды на знакомых, отказавших в трудоустройстве. Постарайтесь оградить себя своего рода «психологической стеной» от этой негативной эмоциональной информации, воспринимать ее разумом, а не сердцем. Постарайтесь сохранять доброжелательные отношения с людьми, окружающими Вас в данный момент. Не думайте и не концентрируйтесь на их недостатках, это поможет Вам избежать многих отрицательных эмоций.

**Оксана Брит,**  
специалист отдела профориентации и психологической поддержки населения ЦЗН

## ОТКРЫТ САЙТ «РАБОТА В РОССИИ»

Роструд открыл сайт [trudvsem.ru](http://trudvsem.ru). Здесь собрано более 760 тысяч вакансий со всей страны, которые находятся в базе данных служб занятости.

Информационный портал постоянно пополняется с помощью 2,5 тысяч муниципальных центров по трудоустройству и 85 региональных служб занятости. Юрий Герций, руководитель федеральной службы по труду и занятости сказал, что информация на сайте обновляется ежедневно. А с 1 апреля обновление будет ежедневным.

Так что каждый человек может подыскать себе подходящую работу в любом регионе страны. Если что-то заинтересовало — позвонить по указанному рядом с вакансией номеру телефона или выслать резюме.

Здесь можно также получить квалифицированную юридическую помощь, ознакомиться с нормативными документами по трудовому законодательству, уточнить адреса и контакты региональных служб занятости.

Надо сказать, что Центры занято-

сти и города, и Комсомольского района уже почувствовали, что сайт работает. На наши адреса стали поступать резюме по вакансиям, которые мы, как и другие службы занятости, разместили в базе данных российского портала. Поступило свыше 10 запросов из Перми, Удмуртии, Оренбурга, Магнитогорска. Интерес вызвали вакансии директора школы в одном из сел Комсомольского района, учителя в поселке Новый Мир, слесаря по ремонту подвижного состава, резчика горячего металла, охранника. Сейчас

отрабатывается порядок работы с такими документами.

Появился свой сайт и в Управлении государственной службы занятости Правительства Хабаровского края — [www.uprzan.khv.ru](http://www.uprzan.khv.ru) Здесь также размещены заявки, поступившие с предприятий края, есть юридические консультации, информационные материалы о состоянии рынка труда края и страны.

Страница ЦЗН Комсомольска-на-Амуре размещена на городском сайте [www.info.kna.ru](http://www.info.kna.ru)

# День студента vs Татьянин день... в Аркаде!

Улыбок Лир: Психологи Вопрос-ответ Мысли вслух Subкультуры Опр: Реклам Перс Праздник

Всем известно, что День студента и Татьянин день—это два праздника, отмечаемые одновременно, тем более и повод неплохой: у многих сессия уже позади, с чем я не полениюсь этих счастливых поздравить и пожелать продолжать в том же духе, а некоторым даже стараться лучше! Но перейдем к 25 января, выпавшему в нынешнем году на воскресенье. Многие клубы города открыли в этот день двери для своих посетителей, но лично мне довелось побывать в старом добром развлекательном центре под названием «Аркада», который все знают и помнят множество проведенных здесь бессонных веселых ночей.

И 25 января студенты объединились в помещении клуба, чтобы пообщаться, посмеяться, попрыгать на танцполе, да и просто расслабиться. Организатором данного мероприятия была промодельная группа MILLENNIUM PROJECT, а именно: Михаил Бородовский (гр.ГУ-2). Он и подготовил для гостей несколько конкурсов и праздничную программу, дабы внести небольшую сумятицу, без чего не должна обходиться ни одна хорошая вечеринка, за вертушками в этот день стояли всеми любимые DJ Basic и DJ Pazitiff.

На конкурсах, разумеется, не обошлось без стриптиза: как мужского, так и женского, кроме того, старания ведущего не пропали даром, ибо с его помощью у всех на глазах даже образовалась чудесная пара, безусловно, победившая и получившая вознаграждение в виде двух контрамарок в кинотеатр «Факел».

Остальное предоставим нашим молодым...

А в голове Михаила уже роились новые свежие идеи по поводу того, какой бы еще провести конкурс, и тогда (видимо, его давно интересовал этот вопрос) он попросил выйти «на сцену» троих девушек вместе с их сумочками, чтобы показать зрителям всё их содержимое. Конечно же, победила та, у которой оказалось больше всего содержимого; преподнося девушке контрамарку в тот же кинотеатр, ведущий не замедлил посочувствовать ей, что она носит с собой такую тяжесть.

Кроме того, в эту ночь на Востоке наступил Новый год, про который мы не забыли. Таким образом, отметили, уважаемые друзья, сразу три праздника, а кто-то, может быть, и больше...

В общем, вечер, как говорится, удался на славу, и я еще раз поздравляю дорогих студентов с нашим Днём, а также всех Татьян, и желаю Вам самого наилучшего!



Олеся Шкирская





# АНИМЕ-ПАТИ



6 февраля в 22:00 Дворец культуры железнодорожников открыл свои массивные двери для любителей такого явления, пришедшего к нам с востока, как аниме. Под данным термином обычно понимают японские мультфильмы, характеризующиеся огромными круглыми нарисованными

глазами у героев и живыми яркими образами этих же героев. Аниме-мания давно уже завоевала весь мир и приобретает все большую популярность в России, не упустив из своего списка и городок Комсомольск-на-Амуре.

Поэтому я была сильно удивлена, придя на вечеринку и увидев, что на-

роду там, — увы, совсем мало. Мероприятие проходило при поддержке ресторана «Якитори». Присутствующие могли лицезреть показываемое проектором аниме и слушать музыку в тему. Однако на этом организаторы не ограничились и устроили конкурс, в котором, к сожалению, участвовало всего два человека, а между тем победительница получила приз — абонемент на целую тысячу рублей!

Вот так. Не буду врать и напишу, что на пати оказалось действительно скучно; видимо, присутствующим не хотелось развлекаться, хотя было заметно, — вечеринка готовилась с немалым старанием, но, пожалуй, нашим многоуважаемым гражданам слишком тяжело угодить. Кто-то сразу усадил свое мягкое место на сидение, кто-то нашел способ каким-то образом себя развлечь, а некоторые и вовсе провели весь вечер, уставившись в экран.

Жаль, конечно, но, наверное, стоит сделать определенные выводы. Или в нашем городе еще не достигла любовь к аниме такого уровня, чтобы массово посещать подобные мероприятия, или же о нем просто недостаточно проинформировали население.

Увы, приходится заканчивать на такой грустной ноте...



Олеся Шкирская



# СКАЗОЧНАЯ СТРАНА «КНАГТУ»



Сегодня я Вам расскажу сказку! Добро пожаловать в нашу милую и сказочную страну «КНАГТУ». У нас живут очень хорошие и милые жители—Студенты. На этом сословии держится практически весь наш сказочный мир. Есть у нас и элита—Преподаватели. Студенты очень уважают и любят Преподавателей, и поэтому ласково зовут их—Преподами. Выше преподавателей лишь Завкафы и Деканы. И самый-самый главный дядя—Ректор. У дяди Ректора есть много-много помощников, Проректоров. Ведь он один, а мир КНАГТУ очень большой (аж 5 корпусов, 2 общаги, а еще стадион и спорткафедра. Возможно, есть и еще что-то, но я еще об этом не знаю). А есть еще в нашей стране гастербайтеры—Абитуриенты. Обычно они заносятся к нам северным ветром в сентябре. Вот о них я и хочу рассказать более подробно.

Это очень смелые и отважные люди, которые очень-очень хотят стать Студентами. Но к сожалению не у всех получается. Обычно они мигрируют в нашу страну из мелких деревушек, их еще зовут Школами, деревушек покрупнее—Лицеев, и поселков—Технари, Училища. Когда в сентябре они попадают в наш мир, им приходится очень и очень тяжело.

Все вокруг незнакомое, неизвестное. Они сидят на странных собраниях

по час двадцать, которые почему-то зовут «Парами». И они не знают, почему. Может, потому, что там сидят попарно, или еще почему... Они не знают, и спросить даже не у кого. Они абсолютно одни в этом мире!!! Поэтому они обычно сбиваются в группки и ходят везде гуськом.

Однажды Преподы выдают им Священный Листок «Список рекомендуемой литературы». И теперь жизнь Абитуриента превращается в охоту. Он умело сливается с местностью, скидывая свою еще тоненькую шкурку (фото 1) (так постепенно у него вырастет прочный костный панцирь). Очередь в Библиотеку обычно начинают занимать часов в 9, старательно записывая в тетрабочку, кто за кем идет. Очень расстраивается, когда у него есть первая Пара, ведь он тогда не сможет занять очередь в 9. А это означает лишь одно—другой, более удачливый конкурент-Абитуриент заберет книжки из Священного Листка.

А еще они очень расстраиваются, что в КНАГТУ нет таких привычных звонков... Да и вообще этот мир не имеет таких любимых и привычных слов, как Урок, Учитель, Перемена. Зато взамен есть Пары, Пеподы, Перерывы. Но осталось очень доброе, и понятно без перевода слово—Столовая! Но они еще маленькие и поэтому бояться туда заходить меньше 4

человек, поэтому питаются такими вкусными и непривычными фаст-фудами: чизбургерами, хот-догами и запивают это все газировкой..

Мимо проходящие Студенты пугают Абитуру словами-ужасиками: матан, матрицы, начерталка... А еще рассказывают страшные истории про Великий и могучий Суд—Сессию и ступени посвящения—Экзамены. Ведь именно тогда и решится, кто станет Студентом, а кто нет. Делятся приметами, советуют, как лучше пережить Суд, и показывают на себя: «Вот мне помогло! Я вот тут стою, я СТУДЕНТ! И тебе поможет!». И наивный и доверчивый Абитуриент верит.

Ближе к декабрю Абитуриент уже осваивается в этом мире. Он уже практически не пугает пары, добросовестно знает, как зовут всех Преподов, здороваается каждый раз, как только видит их, достал все книги из Священного Листка, половину использует правда как подставку под что-либо, но это уже не важно, главное, что достал!

Постепенно начинает заходить в Столовую, понюхает и робко идет дожевывать свой хот-дог с лимонадом. Уже с декабря начинает готовиться к великому Суду и носит с собой Зачетку. Туда будут писать всякие штучки и потом скажут, быть ему Студентом или нет.

И вот наступает время великого Суда! Абитуриент старательно вспоминает всё то, что ему советовали посвященные. Обвешавшись всевозможными амулетами и талисманами, станцевав ночью священный танец с бубном, нестриженный и немый Абитуриент проходит ступени посвящения—Экзамены.

В конце января заканчивается их миграционная виза. Часть Абитуриентов получает почетный титул Студентов, часть со слезами на глазах покидает нашу славную Страну. Новопризнанные студенты все еще не верят своему счастью, продолжают вести образ жизни Абитуриента, и только лишь после второго великого Суда уже осваиваются окончательно. Каждый полгода им придется снова и снова подтверждать статус Студентов на великом Суде. И лишь самые сильные доживают до высшей ступени развития—Дипломников. И это очень круто! Каждый Абитуриент мечтает стать Дипломником...

А пока... В сентябре пребудет новая волна миграции, а наши уже старые знакомые Студенты со стажем (аж 2 курс!) будут пугать новеньких, как когда-то пугали их...

P.S. Моему первому курсу посвящается... Как молоды мы некогда были...



Мила Наивная



## Утро, которым так хочется мечтать!!



Утро. Понедельник. С трудом открываешь глаза в 7 утра, чтобы встать и бежать в институт к первой паре. Клятвенно обещаешь себе в следующее воскресенье лечь пораньше, чтобы в коем-то веке придти вовремя на пару. Итак, отработанный за годы путь: ванна — кухня — комната — подъезд — улица — институт. Все закреплено в течение многих

лет и выработано в привычку, и ничего, как кажется, не помешает этому ходу действий...

И в этот день ничего не предвещало изменений, до одного момента — выхода на улицу!! Щипаю себя — проверяю, а точно ли я проснулась. Ой, больно! Значит, не сплю! Неужели может быть так красиво!! Вокруг бело — черный мир! Но безумно красивый бело-

черный мир! В голове проносятся расчеты — так, до пары еще 15 минут, идти мне минут 10. Еще минута раздумий, и я возвращаюсь домой за фотоаппаратом. Бело-черный мир, я иду, только дожись меня!

Почему-то сразу захотелось мечтать, глядя на мир вокруг, и было ощущение, как будто я попала в сказку! Вот маленькая лавка вся колючая-колючая под стройными величественными елками — наверное, именно так выглядит любимая лавка Деда Мороза, а может это место отдыха Снежной Королевы??

Резко в глаза ударили яркие маленькие красные капли — это грозди рябины под прозрачной корочкой льда! А может, это вовсе и не ягода?? Может, это сказочные сокровища Снежной Королевы?? А чем не рубины и бриллианты, а эти горделивые снегири с красными грудками — отважные стражники?...

Почему-то именно в такие моменты начинаешь верить в старые добрые сказки, из такого далекого, но в то же время такого близкого детства!!

А вот и сказочные ворота — так и манят зайти в них и окунуться в сказку! И кажется, что все, о чем мечтаешь, сбудется, все непременно будет ХОРОШО! Все будет отлично, ведь просто иначе быть не может!...

И, как обычно в этом бренном мире, зазвонил телефон и резко вернул меня на землю. Вокруг спешили куда-то прохожие, смотря себе под ноги, не замечая этой зимней сказки...

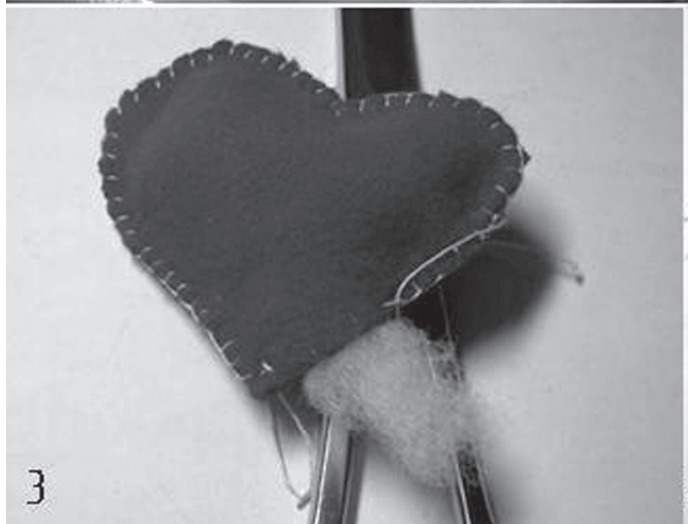
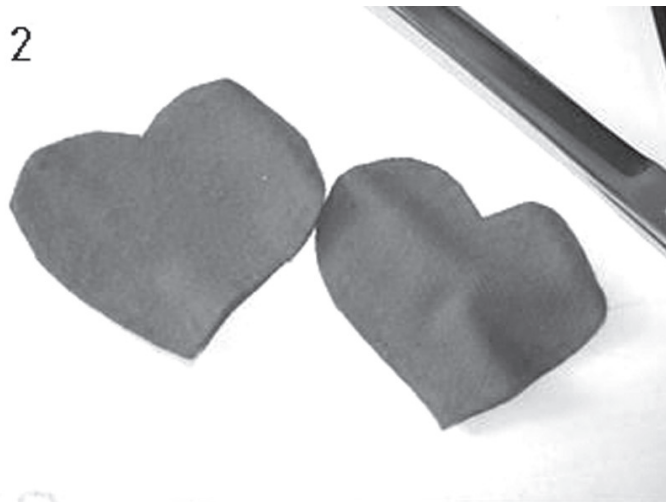
P. S. И все-таки это было волшебное утро!! Я практически не опоздала на пару!



Мила Наивная



# Подари свое Сердечко любимым...



Январь для всех студентов был ознаменован самым большим и долгожданным праздником—СЕС-СИЕЙ!! И вот прошел январь, прошла и сессия (конечно же, удачно для всех, потому как все были вооружены студенческими приметам (см. УЖ

№7 (36) 2008)), прошли и новогодние праздники. И даже, казалось бы, народ загрустил, но ненадолго—потому что у нас на носу, прямо наступают на пятки еще три не менее любимых праздника—14 февраля, 23 февраля и 8 марта! И пора задумываться о

том, что подарить нашим любимым людям. Нам всем еще с детства известна поговорка—«лучший подарок тот, который сделан своими руками!». Так что берем свои золотые ручки и под моим руководством сотворим универсальный подарок! Он будет актуален в любой из ближайших праздников.

А для этого нам понадобится: красная ткань (желательно плотная—шерсть, драп, фетр), нитки, иголка, синтепон, ножницы, маркер, 5 минут времени и Ваше желание сделать подарок! (рис.1)

Вырезаем из ткани сердечко. Для этого сначала рекомендую нарисовать желаемый контур на ткани с изнаночной стороны, а потом по контуру аккуратно вырезать две одинаковых детали. (рис.2)

Получившиеся заготовки аккуратно сшиваем по краю. Лучше всего использовать шов «через край». Когда обе половинки будут практически сшиты, немного приостановим свою работу. Через образовавшееся отверстие набиваем наше Сердечко

синтепоном. Также вместе с синтепоном можно положить вовнутрь ароматизированные шарики (они очень маленькие и вкусно пахнущие), бисер или что-то еще—что подскажет Ваша фантазия. Когда Сердечко примет желаемый объем, зашиваем его окончательно. (рис.3)

В конце делаем петельку. И теперь у нас готов брелок-подарок! (рис.4)

Вот так за 5 минут можно сделать очень милый подарок, который будет приятно и подарить близким, и получить в подарок!



Мила Наивная



# Сноуборд, все что вы хотели знать

Вспоминая старую поговорку, готовы ли летом, предлагаю вашему вниманию обзорную статью о самых различных аспектах, связанных со сноубордом, от определений и терминов, до подбора амуниции и общих советов.

Snowboard—дословно с английского «снежная доска». Сноубординг за два десятка лет своего существования овладел умами миллионов, и это нельзя назвать «злокачественной эпидемией», даже несмотря на то, что любой бордер, находясь на склоне, ежеминутно рискует свернуть себе шею, сломать руку и пр.

Спросите: «Зачем это нужно»? А вы попробуйте! И поймете, что уже инфицированы. Я как человек, попавший под ее влияние, хочу поделиться с вами опытом. Итак, вы решили попробовать себя в сноубординге, но никто из друзей и знакомых этим не занимается, и видели вы это только в кино или, в лучшем случае, в сноуборд-видео, тогда читайте дальше, я постараюсь разъяснить основные аспекты этого непростого дела, дать советы и уберечь от неприятностей при выборе оборудования и на самом склоне.

## Направления сноубординга и выбор подходящего стаффа

В настоящее время сноубординг делится на несколько направлений такие, как:

**Фристайл**—Наиболее агрессивное и соответственно опасное направление, но в то же время самое эффектное и зрелищное. Подразумевает исполнение трюков на различных специально подготовленных и просто попавшихся под руку фигурах.

**Фрирайд**—Свободное катание везде, где это только возможно, будь то подготовленная трасса или изобилующий деревьями с острыми ветками и еле заметными под снегом пнями лесной склон. Что тоже довольно опасно, но эмоции полученные в выходные, в заснеженном лесу будут литься через край всю рабочую неделю.

**Карвинг**—Наименее демократичный, консервативный стиль катания. Подразумевает точное прохождение поворотов на больших скоростях. Доска для карвинга особо отличается от остальных—это жесткий борд с жесткими креплениями и жесткими ботинками как на лыжах. В общем карвинг—это жестко.

Конечно, в каждом из направлений существует множество различных стилей, но в этой статье мы подробно рассмотрим именно фристайл, так как это наиболее интенсивно развивающееся и перспективное направление сноубординга.

Существует несколько видов фристайла:

1. Парковый фристайл, который в свою очередь делится на биг эйр (big air—прыжки с трамплинов), джиббинг (jibbing—скольжение по перилам, граням и т.д.) и хафпайп (half pipe—полутруба, подобие рампы в скейтбординге).

2. Бэккантри (backcountry) фристайл—исполнение элементов фристайла на диких склонах, с обрывов, импровизированных трамплинов, на деревьях и т.д.

3. Стрит (street) —Джиббинг на уличных перилах и других элементах городской архитектуры.

И для каждого из этих видов рассмотрены разные варианты снаряжения. Давайте подробнее остановимся на общем строении сноуборда, чтобы понять, какой нужен именно вам.

Составными частями сноуборда являются: доска, крепления, ботинки. Для правильного выбора сноуборда нам необходимо разобраться, по каким параметрам его выбирать.

Радиус бокового выреза, выделенный на рисунке, определяет дугу движения доски при нажатии на кант, проще говоря,—чем меньше радиус, тем резче доска будет поворачивать. Nose и tail—соответственно нос и хвост доски. Закладные—отверстия под крепления.



Доски также различаются торсионной и продольной жесткостью. Торсионной называется жесткость на скручивание, продольной—на сгибание. Торсионная жесткость влияет на скорость перекантовки, продольная—на способность доски всплывать в целине.

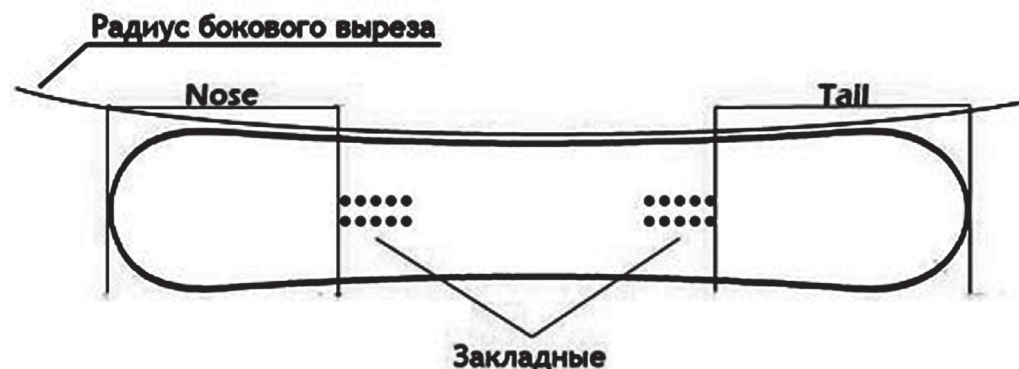
Есть два варианта подхода к покупке первой доски: можно взять недорогую, так называемую универсальную доску, чтобы попробовать себя в нескольких направлениях. Или, если вы точно знаете, чего хотите от сноуборда, можно купить доску, специально заточенную под определенный стиль, тут есть один существенный нюанс—профессиональные, так называемые верхние модели сноубордов, могут жестоко наказывать новичка, это особенно касается жестких досок для фристайла и фрирай-

да. Они не прощают ошибок. Но есть среди них и «безопасные», например, доски для джиббинга довольно мягкие и готовы простить вам ваши ошибки, а они будут, уж поверьте. К тому же, если вы решили освоить именно эту дисциплину, не придется в дальнейшем менять доску.

Итак, первым делом разумнее будет выбрать ботинки, сейчас объясню, почему. Подобрать подходящие сноубордические ботинки достаточно сложно, потому что в отличие от обычной обуви они все-таки достаточно жесткие, а форма ноги у каждого человека разная, стоит ли говорить, что если купить не подходящие по форме ботинки, можно испортить все впечатление о сноубординге при первом же выезде на склон.

Сноубордические ботинки различаются жесткостью, типом внутреннего ботинка и типом шнуровки. От жесткости зависит уровень защиты голеностопа и способность передачи усилия на доску.

Внутренник бывает обычный и термоформируемый (принимает форму ноги). Шнуровка ботинка бывает: обычная—старые, добрые шнурки и автоматическая, так называемая система BOA. Для начала я бы посоветовал взять ботинки помягче, т.к. они тоже прощают ошибки и с непривычки не будут затекать ноги. Берем ботин-





ки приблизительно вашего обычного размера, надеваем на ноги, плотно, но без особого фанатизма затягиваем их. И пытаемся в них походить, если они вам не в пору, то первые неудобства проявятся почти сразу, значит стоит попробовать другой размер или вовсе другой ботинок. В идеале ботинок должен плотно прилегать к стопе, в особенности у носка и пятки, но не сдавливать ногу. Вы должны почувствовать комфорт, как в домашних тапочках, и в то же время защиту и поддержку плотного ботинка. Как только вы почувствуете, что нашли такую пару ботинок, не полнитесь, походите в них по магазину минут 10-15, чтобы окончательно убедиться, что это именно ваша пара.

Далее в соответствии с размером ботинка подбираем крепления, тут на вкус и цвет.

Но стоит обратить внимание на следующие элементы: ботинок должен выступать за пределы платформы крепления не более чем на полсантиметра с каждой стороны, иначе усилие ноги будет хуже передаваться на доску, клипсы, затягивающие ремни, должны быть металлическими, пластиковые довольно быстро стираются, желательно чтобы была возможность подогнать крепление под ботинок различными регулировками. Также при выборе креплений обратите внимание на то, как они крепятся к доске. Это может быть четыре винта (система 4x4) или три (система 3D).

### Выбор доски

Далее предстоит самое интересное — выбор доски. Глядя на стенды, пестрящие дизайнами досок, разбегаются глаза. Однако стоит временно подавить свои эмоции и подойти к выбору доски с технической точки зрения, а именно отобрать доски с подходящими именно для вас параметрами.

А именно: геометрия доски, расположение закладных, жесткость и собственно размер доски. Последние два параметра зависят от вашего веса, хотя и принято считать, что ростовка

(длина в сантиметрах) подбирается в соответствии с ростом райдера, правильным будет ориентироваться именно на вес.

Универсальные же доски, как и доски для фрирайда обладают направленной геометрией directional, в этом случае нос доски длиннее и мягче чем хвост, что дает лучшую управляемость и контроль на больших скоростях именно в соответствующей райдеру стойке и не дает доске зарываться носом в глубоком снегу.

Если в ваши планы не входит покорять периллы, то берите универсальную доску и не будете разочарованы, но если сердце замирает при виде сумасшедших трюков в сноуборд-парке и вы чувствуете, что хотите именно этого, то приобретайте фристайловую twin-tip доску, но желательно помягче.

### Одежда для сноубординга

Так, сноуборд мы купили, но чего-то не хватает... Конечно, не будете же вы кататься в джинсах и свитере! Конечно, вам никто не запрещает этого делать, но все же если на улице -20С, к синякам и ссадинам добавится еще и воспаление легких. Если это в ваши планы не входит, давайте подберем соответствующую одежду.

Любая верхняя одежда (брюки, куртка) для сноуборда имеет слой так называемой мембраны. Этот слой обеспечивает герметичность одежды снаружи и отводит влагу от тела изнутри. Не будем углубляться в её устройство, это вам может рассказать любой консультант в магазине.

Для дополнительного комфорта можно использовать термобелье, оно сохраняет тепло и, отводя влагу непосредственно от тела, служит посредником между ним и мембраной. Термобелье изготавливают из полиэстера, полипропилена, шерсти, хлопка или их сочетания. Синтетические материалы лучше отводят влагу, добавление хлопка или шерсти делает белье более комфортным, что больше подходит для повседневного использования.



### Перчатки для сноубординга

Чтобы уберечь руки от холода, производители предлагают массу различных перчаток, такие как варежки, утепленные перчатки с коротким, длинным манжетом, с защитой запястья, легкие парковые и тд. Давайте разберемся, что лучше подойдет именно вам.

Перчатки с длинным манжетом и предназначены для катания в глубоком снегу, дабы исключить попадание снега в рукав, если вы живете в мегаполисе, то скорее всего будете кататься

на подготовленных склонах где глубокого снега нет, значит, и необходимость в громоздких перчатках с манжетом отпадает. Перчатки с защитой естественно тоже обладают длинным манжетом, поэтому для пригородных курортов я бы посоветовал отдельную от перчаток защиту.

Утепленные перчатки с коротким манжетом хорошо подходят для фрирайда по подготовленным трассам, они довольно удобны и хорошо защищают от холода.

Катание зачастую подразумевает частое расстегивание креплений, именно поэтому для удобства были созданы





легкие парковые перчатки, они практически не защищают от холода.

Так же советую приобрести специальные термо-носки со вставками из лайкры и поддержкой стопы, это спасет ваши ноги от холода, и ботинки не будут натирать.

### Защита

Отдельно хочу поговорить с вами про безопасность. Многие новички пренебрегают использованием специальной защиты, считая это зазорным. И очень зря! Любое, даже на первый взгляд незначительное падение может нанести серьезную травму, из-за которой вам придется покинуть сноубординг, так и не познакомившись с ним.

Поэтому профессионалы, набив в свое время шишек, вовсе не брезгают защитой. Я не призываю вас с ног до головы облачаться в пластиковые доспехи, но основные элементы, защищающие наиболее часто травмируемые органы, крайне советую использовать, к тому же, надеваются они под верхнюю одежду и остаются незаметными для окружающих.

А рекомендую я вам использовать такие элементы, как защитные шорты, которые защитят копчик, кости таза и спасут бедра от болезненных гематом, наколенники и налокотники, которые защитят ваши суставы. По крайней мере, первое время, пока вы не устойчиво держитесь на доске, советую использовать шлем, так как удары головой о склон тоже бывают довольно болезненными и небезопасными.

Итак, теперь вы полностью экипированы и готовы в бой, но прежде чем ехать на склон, я бы посоветовал вам настроить под себя крепления. В первую очередь вам нужно определить, в какой стойке вы чувствуете себя комфортнее *regular* (левая нога вперед) или *goofy* (правая нога вперед).

Существует множество способов определить свою стойку даже при отсутствии сноуборда, например, та нога, которая находится у вас впереди, когда вы скользите по замерзшей луже, или та, которой вы делаете первый шаг на лестницу и будет в переднем креплении сноуборда.

Крепления для начала рекомендую установить в средние закладные, а углы поставить, к примеру, так — заднее 5-10 градусов, — переднее 15-20 градусов, понять, какое их расположение будет вам удобнее, можно лишь на практике.

### Советы любителям зимних видов спорта

Сноубординг — это не только веселое времяпровождение, но и спорт, требующий некоторых специальных знаний.

— В отличие от лыж, крепления в сноуборде отнюдь не предназначены

для того, чтобы освободить ноги упавшего спортсмена. Убедитесь, что ваши крепления соответствуют всем требованиям сноуборда, а главное — подходят к вашей обуви. Иначе вы грозите переломать себе ноги;

— Естественно, ботинки должны соответствовать выбранному стилю «езды». В спортивных магазинах вас

Первым, и, пожалуй, самым важным аспектом, является психологическая мотивация. В первую очередь, не стоит забывать об инстинкте самосохранения, возможно, первое время он будет сильно препятствовать вашему обучению, однако со временем с ним произойдут изменения, и он снова будет хранить ваше здоровье, но уже под

раться удержать равновесие. Для этого необходимо удерживать вес тела над центром доски. Получилось? Да у вас большое будущее! Но на этом экстрим не заканчивается, вам еще нужно спуститься вниз, причем желательнее это сделать на сноуборде. Для этого, как вы понимаете, нужно развернуть тело и доску параллельно склону. Едем. Осторожно — человек! ТОРМОЗИТЕ! Поздно. Для того, чтобы затормозить, необходимо повернуть тело лицом к склону, чуть-чуть надавить на задний кант пяткой ноги, которая у вас движется впереди тела всего, постараться повернуть доску вслед за телом и надавить на задний кант уже двумя ногами. Итак, отстегиваемся, покидаем место аварии и поднимаемся наверх. Теперь попробуйте съехать вниз, избегая препятствий посредством торможения. Отлично. Теперь сделайте то же самое, только тормозя спиной вперед. Для этого нужно повернуть тело спиной к склону, надавить на передний кант носком передней ноги, развернуть доску вслед за телом и надавить на передний кант уже двумя ногами. Все это необходимо проделать практически одновременно. Съезжаем. Поднимаемся. Теперь попробуйте спуститься, тормозя поочередно передним и задним кантом. Тут есть один немаловажный нюанс — тормозя спиной вперед, нужно давить на передний кант, тормозя лицом вперед, — на задний. Если перепутаете, будет больно — кант резко вопьется в снег в противоход движению, и вы стремительно упадете на склон. Вот это и есть принцип перекантовки. Скажу сразу, что перекантовка — самый главный прием в сноубординге. Освоив его, вы сможете уверенно двигаться на большой скорости и выполнять различные элементы фристайла.

Знайте, первое время неудачи, в той или иной степени, постигают всех новичков, поэтому не отчаивайтесь, пробуйте снова и снова. Обучение данному виду спорта основывается на собственных ощущениях и тренировке вестибулярного аппарата, а теоретические знания лишь вектор, задающий вам направление в познании. Практикуйтесь.



могут проконсультировать и оснастить всем необходимым;

— Собираясь на сноубординг в первый раз, обязательно вначале позанимайтесь с инструктором. Уроки помогут вам научиться кататься гораздо быстрее, помогая избежать ряда ошибок, и даже травм.

### Первый выход на склон со сноубордом

Праздники праздниками, но о здоровье подумать никогда не поздно. Тем более, что зима на дворе и есть все для веселого времяпрепровождения на склонах. Будь то выезд за границу или какая-то гора в вашем районе. В любом случае, берем ноги в руки и вперед на снежные склоны.

Кому лыжи, кому сноуборд, кому санки, но время в любом случае проведете отлично.

Давайте разберемся, что же вам необходимо для этого знать.

началом рассудка, а пока доверьтесь защите.

Также нужно иметь в виду, что за первый месяц, а может и два, вы вряд ли научитесь уверенно стоять на доске (хотя бывают исключения), поэтому не пытайтесь прыгнуть выше роста. Здесь, как и в любом другом деле, нужна последовательность. Итак, вы прибыли на гору, переоделись и готовы в бой. Не спешите идти на подъемник, он вам не понадобится! Идите пешком на пологий склон. Нашли подходящий склон? Отлично! Забирайтесь наверх. Пристегивайте доску. Пристегнули? Попробуйте встать. Сложно, верю. Для того, чтобы встать на месте, решите для себя, как вам будет удобнее стоять: лицом к склону, или спиной. Когда определитесь, необходимо надавить на кант, который смотрит наверх склона носком или пяткой (зависит от того, что вы выбрали), чтобы не соскальзывать вниз, встать и поста-



Екатерина Иващенко



## Others

Жизнь—это большой корабль, и чтобы не свалиться за борт, нужно уметь постоянно шагать в ногу со временем, а иначе корабль уплывет без тебя, и догнать его будет не так-то просто... Настоящая философия. И кто бы мог подумать, что расскажут мне об этом ребята из команды «Others»—команды по брейкингу. Танец для них—тот же самый корабль, которым они руководят, и ведут его сквозь бури жизни, непрерывно совершенствуя навыки держания руля.

К сожалению, рамки данной статьи не позволяют мне поведать читателям все то, что молодые люди с огромным увлечением рассказывали на интервью: и собственно историю брейкинга, и свои приключения на тренировках и не только, а также о многочисленных плюсах, которые лишний раз убедят кого угодно: танец для них действительно неотъемлемая составляющая их жизни, и, конечно же, о своих дальнейших профессиональных планах.

Быть журналистом—невероятно захватывающе, в чем неоднократно приходилось убеждаться на собственном опыте: знакомства с новыми людьми, интересные беседы, размышления над статьями. И в этот раз, отправляясь на интервью, я и представить не могла, насколько занимательным окажется разговор с молодыми людьми-танцорами.

Они ждали меня в ДК Строитель, и когда навстречу вышел парень в кепке, свободной футболке и белых штанах, я сразу поняла—это один из них. Теперь предлагаю и вам познакомиться с ними поближе:

Энтони Бовкун—гимназия №9

Никита Порваткин—5МО

Сергей Панков—5ПП

Дмитрий Нестеренко—6ДМ

Павел Каюкин—7ФК

Перед вами настоящая команда—ребята, которые искренне любят свое дело. Мне посчастливилось поговорить с тремя из них: Сергеем, Никитой и Энтони.



После слов приветствия и знакомства я начала задавать интересующие меня, и, конечно же, традиционные вопросы.

— Как образовалась группа?

Сергей: Изначально нас было трое: я, Павел и Дмитрий. Мы начали танцевать примерно в феврале 2004, и через два с половиной года к команде присоединился Никита, который к тому времени уже имел немалый танцевальный опыт—«кочевал» по разным группам, а осенью прошлого года пятым членом коллектива стал Энтони. Таким наш состав является и сейчас, хотя в 2005 г. мы пережили объединение с командой из Дземога, но впоследствии наши пути разошлись.

— Скажите, почему вы выбрали именно это направление—брейк-данс?

Никита: Вообще нет такого понятия, как «брейк-данс». Это ошибка, миф, навязанный СМИ. Мы же не говорим «бальные танцы—танцы». Поэтому правильное название—брейкинг. Впрочем, не знаю, как остальные, а у меня все началось с просмотра в 2000 г. какого-то видеоклипа, где танцующие делали то, что казалось мне тогда за пределами возможного, противоречащем законам физики. В итоге, очень захотелось пойти и научиться тому же. Я начал заниматься, со временем хобби переросло в образ жизни, и даже стало в какой-то степени приносить мне деньги.

Энтони: Я стал танцевать брейкинг, потому что это не спорт. До танцев мне чем только не приходилось заниматься: боксом, борьбой, волейболом, акробатикой, шахматами. Последнее, кстати, до сих пор входит в число моих увлечений. Но брейкинг—совсем другое, это танец, музыка, жизнь. Если в спорте ты можешь постоянно совершенствоваться только какой-то один элемент, то здесь работает все тело.

— У вас есть командир в команде?

Никита: Когда в коллективе появляется неравенство, коллектив автоматически начинает распадаться. Каждый из нас индивидуален, все мы развиваемся в характерном лично для себя ритме. Я, допустим, просто не могу быть лидером среди этих людей, даже условно, потому что смотрю на них и вижу—они аналогично больны танцами. Когда мы вместе, уровень силы растет; у нас нет командира, да он и не нужен.

— Как у вас складываются отношения с нашим отцом—Техническим университетом?

Сергей: Здесь, пожалуй, надо уточнить такую вещь, что в КНАГТУ под руководством Никиты танцует совершенно иная группа с немного другим направлением: хип-хоп, состав ее в большей массе образуют девушки, а остальные члены «Others» к ней практически непричастны.

— Что для вас самое важное в вашем образе жизни?

Энтони: А как вы думаете, с чего начинается любой день профессионального танцора? Я, к примеру, просыпаюсь утром под любимую мелодию, которая практически сразу заставляет меня танцевать. Еду в автобусе—и опять же, выполняю какие-нибудь движения. Нас всегда можно отличить по характерным атрибутам: MP3-плеер, улыбка и умиротворенное выражение лица. Ведь танец—это целая философия, которую придумали достаточно религиозные люди. Каждый жест, нюанс несет в себе какой-то смысл, идею, и это замечательно.

Сергей: Да, вот скажите, пожалуйста, о чем вы думаете, когда слушаете музыку?

Такого поворота событий я никак не ожидала... А ведь журналист должен быть готов ко всему!

— Хмм, интересный вопрос. Надо подумать.... Ну, вообще, я слушаю музыку для того, чтобы расслабиться.

Сергей: Верно, так оно и есть, но у меня перед глазами сразу предстает какой-то танец, возможно, видеоклип—вот чем отличается мышление танцора от любого другого обывателя. Музыка автоматически ассоциируется с танцем.

Никита: Да, если честно, мы можем говорить на эту тему бесконечно. Если бы меня спросили: «Что такое брейкинг?», я бы написал целую книгу! Ведь в нем действительно заключается наш образ жизни.

— Спасибо вам, ребята, за интересную беседу, пока!

Все: Пока!

Интервью было действительно очень занимательным, и мне искренне хочется пожелать ребятам огромного человеческого счастья, исполнения всех их желаний, а также никогда не покидать того самого корабля, который они ведут так легко и бесечно.

Олеся шкирская





# ЖОЧУ КОТЁНКА



Кошечку или собачку, мышку или черепашку, морскую свинку или канарейку. Одних выгуливать, других расчесывать, с третьими на выставке ходить. Для тех, кто не имеет много времени для прогулок, лучше всего завести кошечку или котика. Но приобретение котенка очень ответственный шаг. Сначала стоит определиться с породой, окрасом или хотя бы длиной шерсти. Оптимальный возраст, в котором можно брать котенка домой, это 3 месяца. Позаботьтесь о том, чтобы туалет и миски для еды были легко доступны для малыша. Теперь, когда по квартире разгуливает маленький друг, нужно привыкать передвигаться по дому с особой осторожностью, чтобы случайно не наступить на него и не прищемить дверью. Если Вам нужно отучить котенка

от чего-либо, никогда не бейте его, этим Вы только запугаете его, а нужного эффекта не добьетесь. Для наказания используйте строгие интонации Вашего голоса, также можно брызгать водой или слегка потреть за шкуру. Чтобы приучить котенка к туалету, наберитесь терпения. Если малыш сходил мимо, промокните в «его делах» салфетку, положите в его лоток и покажите ему. Ни в коем случае не наказывайте, а терпеливо показывайте ему его туалет. Если все-таки не получается приучить котенка к туалету, попробуйте специальные средства, которые продаются в зоомагазинах. Еще необходимо выбрать, чем кормить маленького зверя. Это может быть либо натуральная пища, либо готовые корма. Плюс в «натуралке» в том, что Вы действительно знаете, чем кормите свою

кошку, но приготовление пищи занимает определенное время и не всегда просто составить сбалансированный рацион, подходящий для кошки. Готовые корма удобны в использовании и уже содержат все необходимые микро- и макроэлементы, а также витамины. Их следует выбирать премиум-класса и не стоит кормить дешевыми, широко рекламируемыми кормами эконом-класса. Котенку необходима физическая нагрузка, поэтому позаботьтесь, чтобы у него были различные игрушки, а также сами не забывайте иногда играть с ним. Постарайтесь обустроить для питомца его личное спальное место. Если он там не спит, попробуйте переставить его, возможно котенку просто не нравится его расположение. Также, вне зависимости будете ли Вы стричь ему коготки, котенку нужна когтеточка. Если Вы заметите у котенка странное поведение, вялое настроение, выделения из глаз, носа или ушей, изменение стула, или какие-то раны или ушибы — незамедлительно обращайтесь к ветеринарному врачу.

А какую породу выбрать? Представляю Вашему вниманию кошку русская голубая.

Если верить легендам, то ни одна европейская королевская семья не была бы королевской, не имей она при дворе русских голубых кошек, которые помимо того, что заполнили дворцы, в несметном количестве бегали по Ар-

хангельску, являющемуся местом их происхождения, их родиной. Британские представители породы имеют более крепкую конституцию и овальные лапки, в отличие от «по-американски» округлых лап. В остальном же больше разделяются кошки, а не положения их стандартов. Одним из основных признаков русской голубой является ее особенная шерсть, имеющая специфическую текстуру и необычайно редкий, с эффектом серебристости, голубой окрас. Оба эти признака тесно взаимосвязаны. Наследование плюшевого качества шерсти определяется сложным комплексом генов. Не последнюю роль в формировании именно такой текстуры шерсти играет голубой окрас. И наоборот — особенности текстуры шерсти оказывают влияние именно на «такое» качество окраса. Шерсть голубых кошек любых пород всегда имеет особую структуру и отличается от качества шерсти других окрасов. Именно поэтому попытки ввести в русскую породу такие окрасы, как черный и белый, не увенчались успехом. Русская голубая необычайно красивая и элегантная кошка. Она очень самостоятельна, не сложна в содержании, поэтому не представляет никаких хлопот для своих владельцев. Она нежна, привязчива и верна только им. Игрива и любопытна. Но при этом всегда сохраняет свою независимость. Загадочная душа.

**Виктория Ляховская**

Лири Искусство Психология СМИ Субкультура Конкурс Реклама Perso Зоология



## РЕПЕРТУАР Февраль 2009 года



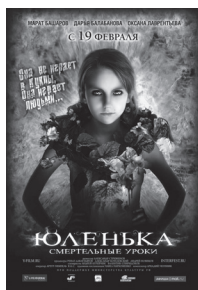
С 1.02 по 28.02. «Сказки на ночь» (семейный, комедия)

Когда сказки, которые одинокий Скитер Бронсон рассказывает на ночь своим племянникам, оживают, и выдуманные персонажи начинают вмешиваться в реальную жизнь, он переосмысливает свое унылое существование и встречает настоящую любовь.



С 19 февраля по 4 марта «Рок-н-Рольщик» (боевик)

В ролях: Джерард Батлер, Шарлотта Армер  
Русский бандит проворачивает хитрую земельную сделку, оставляя буквально на поверхности миллионы долларов, которые якобы может прийти и забрать кто угодно. Естественно, вся организованная преступность Лондона незамедлительно начинает гоняться за этими деньгами, подставляя и убивая друг друга.



С 19 февраля по 4 марта «Юленька. Смертельные уроки»

Примерная женская гимназия. Молодой учитель. Счастливая семья. Ощущение радости, надежды и безопасности... И вдруг всё рушится. Зло обретает самые странные, невинные и причудливые формы. Его нельзя увидеть. Нельзя победить. Нельзя наказать. Оно разрушает тебя, отбирает всё самое дорогое и, в конце концов, требует твою жизнь. Это ли расплата за собственные ошибки, за измену, за слабость? Можно ли выбраться из ада? Можно ли в аду оставаться человеком? Судьба молодого учителя зависит от ответа на один вопрос: «Смогу ли я дойти до конца и не оступиться?». Юленька поможет найти ответ...



С 12 февраля по 4 марта «Австралия» (приключения, мелодрама)

В ролях: Николь Кидман, Хью Джекман

В основе сюжета положена история английской аристократки, получающей в наследство огромное ранчо на севере австралийского материка. Перед началом Второй мировой войны она приезжает в имение для того, чтобы оберечь его от попыток английских скотоводов получить ранчо под названием Faraway Downs в свою собственность, и сталкивается с необходимостью при помощи героя Джекмана перегнать 2000 голов скота через тысячи миль в город

Дарвин. Там двое попадают под массированные бомбардировки со стороны японских военно-воздушных сил.



# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Прошло лето, наступила осень. Начался учебный год. Пары, лабораторные, экзамены, сессия. Организм ослаблен. И тут наступает зима. Организм испытывает потребность в витаминах, фруктах и овощах. Расскажу о продуктах питания, которые повышают иммунную систему и помогают лучше себя чувствовать в холодную погоду:

## Йогурт/Кефир

Йогурт содержит здоровую дозу «хороших бактерий», которые защищают организм от вредных бактерий и инфекций. Эти хорошие бактерии называются пробиотиками, а проведенные исследования показали, что йогурты, богатые ими, улучшают иммунный ответ организма за счет увеличения в организме белых кровяных клеток (лейкоцитов). Традиционный кефир подобен йогурту, но производится с помощью специальных кефирных грибов, таким образом, он содержит не так много различных бактерий.

## Куркума

Куркуму можно найти в каждом желтом карри, а ее золотой цвет — результат содержания куркумина, полифенола с сильными свойствами для борьбы с холодом и гриппом. Куркумин препятствует некоторым иммунным

клеткам отвечать на стимуляторы, а также обладает анти-воспалительными свойствами.

## Чеснок

Многие из иммуностимулирующих свойств чеснока — из-за серосодержащих составов. В частности, один назван аллицином. Эти составы эффективны против бактериальных, вирусных, грибковых и паразитных инфекций. Они также укрепляют иммунную систему и обладают анти-опухольными и антиоксидантными свойствами.

## Душица обыкновенная (орегано)

Антиоксидантная деятельность в душице обусловлена высоким содержанием в ней фенольных кислот и флавоноидов, цветных соединений, которые также обладают анти-воспалительными свойствами. Душица защищает против простуды, гриппа, высокой температуры и расстройства желудка.

## Перец красный сладкий

Сладкий красный перец содержит небольшое количество калорий и много питательных веществ. Он является прекрасным источником фитохимических веществ, так же, как и

бета-каротинов и витамина С. Красный перец включает вдвое больше витамина С, чем большинство фруктов и овощей, содержащих витамин С, включая апельсины.

## Зеленый Чай

Чай — наиболее часто потребляемый напиток в мире, после воды. Он богат полифенолами, растениями антиоксидантами, а так же рядом других химических веществ, которые помогают в защите организма против холода или гриппа.

## Тыква

Тыквы богаты бета-каротинами, питательными веществами, с помощью которых организм добывает витамин А. Витамин А, в свою очередь, помогает белкам регулировать связь между клетками, что является основой иммунной системы. Витамин А также помогает в предотвращении рака, потому что нарушение связи клеток является одной из первичных причин рака.

## Имбирь

Имбирь содержит состав, названный гингерол, родственник капсаицина, вещества, которое дает перцам чили их остроту. Когда имбирь высушен, он содержит меньше гингерола и больше шоагола, анти-воспалительного веще-

ства. Имбирь также уменьшает тошноту и рвоту.

## Устрицы

Устрицы, как обычно думают, являются возбуждающим средством, — вероятно, из-за высокого содержания цинка, который необходим для производства тестостерона. Цинк также очень хорош при защите организма против холодов и гриппа. Цинк улучшает функцию помощи Т-клеткам, которые играют важную роль в обнаружении инородных антигенов и приведения в готовность других клеток иммунной системы. Даже умеренный дефицит цинка может оказать неблагоприятные эффекты на иммунную систему.

## Брокколи

Брокколи является превосходным и дешевым источником витаминов А, С и Е. Кроме того, в брокколи высоко содержание глюкозинолатов, которые стимулируют иммунную систему организма. Брокколи — это вдвойне полезная пища из-за высокой концентрации в ней сульфорафанов, которые являются сильными антираковыми веществами.

Все эти продукты помогут вам встретить Новый год здоровыми.



# ПОГОВОРИМ О ЕДЕ...



Еда и питание, в целом, очень важный фактор для студента. Хорошо, когда в семье могут организовать полноценное питание, а если нет? А если студент живет в общежитии? Ведь там, как известно, холодильники не ломаются от избытка еды, и даже если в них что-то и найдется, то вряд ли это может быть полезным. Хотя, есть можно то, что нравится и сколько захочется, но нужно иметь в виду, что особенно полезно при интенсивных, и вообще обычных занятиях.

«ОРАГНИЗМ ТРЕБУЕТ» или «ТАК ЛУЧШЕ ДУМАЕТСЯ», — оправдываемся

мы, прожевывая очередной кусок шоколадки... Доля истины, конечно, в этом есть, порой организм реально голоден и нуждается в чем-нибудь питательном. Но чаще всего требования оказываются просто банальным капризом. В принципе, отличить настоящую потребность от каприза не так уж сложно. Наше природное, животное начало — существо простое и беспристрастное, оно не может хотеть того, чего нет в природе. Поэтому нужно подпитывать себя и свои мозги тем, что у нас есть, и так, чтобы это было полезно. Вот, к примеру, МОР-

КОВЬ — лучшее средство для улучшения памяти при «зубрежке». Поэтому кушайте салаты, в которых есть морковь. КАПУСТА — как известно, снимает стресс. Ну, это для того, чтобы спокойно чувствовать себя в решающие моменты. ЛИМОН — освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет большого количества витамина С. Поэтому, вместо кофе, пропустите чашечку — другую чая с лимоном. Также каждый день нужно съедать по одному ЯБЛОКУ. В них содержатся в нужном сочетании вещества, необходимые для хорошей работы иммунной

системы. ОРЕХИ — благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему. Особенно хороши, когда предстоят интенсивные умственные нагрузки. ЧЕРНИКА — идеальный десерт не только из-за приятного вкуса, но и потому, что она улучшает кровообращение мозга и зрение. И само собой! Для продуктивной работы мозга нужен... ШОКОЛАД, желательно темный, но в умеренном количестве, он хорошо повышает уровень глюкозы в крови.

В общем, будете кушать больше полезных продуктов, сможете быть всегда в нужной форме. Вот так!



Маргаритка



Белые хлопья снега  
Летят потихоньку вниз,  
На ресницы, падая с неба,  
И ложась, как краски на лист.

Мягкий и легкий, белый,  
Лишь подул ветерок,  
Кажется такой смелый  
Несет далеко снежок.

Ступая, боишься упасть,  
Совсем ещё молодой,  
Снег, легко сжимаясь,  
Пропал под твоей ногой.

Мокрые, как пушинки,  
Хлопья кружатся в танце,  
Не превращаясь в льдинки,  
Тают под звуки вальса.

Как хорошо идти  
По улице пешком.  
Под снегопадом нести  
Счастье и солнце в дом.

**Анжелика**



# Ангел

Он свои крылья раскрывает,  
 Когда ты в первый раз вздохнёшь.  
 Тебя всегда он охраняет,  
 Пока на свете ты живёшь.  
 Он днём не даст тебя в обиду,  
 И ночью стережёт твой сон.  
 Ему «оттуда» много видно,  
 И про тебя всё знает он.  
 Его святое имя—Ангел,  
 И яркий нимб над головой.  
 Он в светлом белом одеянии  
 Тихонько ходит за тобой.  
 За каждый добрый твой поступок  
 Твой Ангел бесконечно рад.  
 Творить добро совсем не глупо,  
 А делать зло—кромешный ад!  
 Когда вредишь себе и людям,  
 Твой Ангел тихо слёзы льёт.  
 Но всё равно с тобой он будет,  
 И от беды тебя спасёт.  
 Святой молитвой-обращеньем  
 Ты можешь помощи просить,  
 Иль попросить благословенья,  
 Иль просто поблагодарить.  
 А если кто-то умирает,  
 Покинув Землю навсегда,  
 То Ангел смерти прилетает,  
 И душу он ведёт туда,  
 Куда живой, еще при жизни  
 Себе дорогу заслужил,  
 Ведь всё на это повлияет:  
 Что делал человек, как жил.  
 Твори добро, всегда будь честным,  
 Всё время людям помогай,  
 И Ангел твой, расправив крылья,  
 Тебя проводит в светлый рай.

Анжела Горельцева



Лекция в мед. институте. Профессор:

— На следующей лекции мы закончим тему и я вам расскажу об одном из лучших противозачаточных средств.

На следующей лекции— море народа, пришли с других курсов, сидят на полу в проходах. Профессор:

— Итак, лучшее противозачаточное средство — стакан томатного сока.

Народ записывает, а потом самая смелая студентка лезет с вопросом:

— Профессор, а когда принимать— до или после...?

— Вместо.

\*\*\*

Студентку вуза спрашивают, сколько ей нужно денег, чтобы превратить их студенческое общежитие в публичный дом?

— Две копейки,— отвечает она. —Чтобы позвонить туда и сказать: переходим на легальное положение.

\*\*\*

Некто идет по институту и видит группу балдеющих студентов...

— Чего балдеете?

— Декан из окна выпал!

И тут некто замечает рыдающего студика...

— А ты че плачешь?

— А я не виидееел!...

\*\*\*

Идет студент с девушкой, гуляет, а в кармане всего 3 копейки.

Проходят мимо ресторана. Студент девушке:

— В ресторан хочешь, нет, пошли дальше.

Проходят мимо шашлычной. Студент:

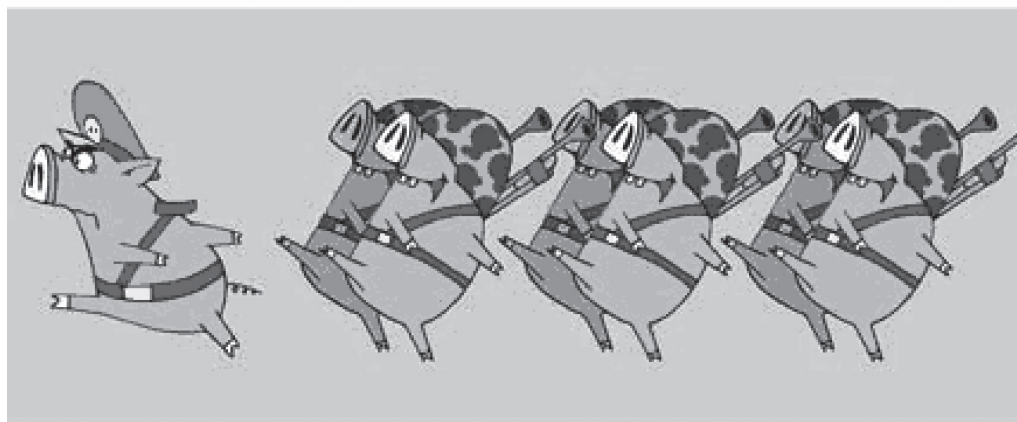
— Шашлык хочешь, нет, пошли дальше.

Девушка думает: Сейчас еще спросит, скажу да.

Проходят мимо автоматов с газированной водой. Студент:

— Воды хочешь?

## Не жди меня рано 23<sup>его</sup> февраля



## Имею полное право нахрюкаться как последний поросенок...

Девушка:

— Да!!!

Студент:

— Чего орешь, щас куплю.

\*\*\*

Девушка, будущий скульптор, сработала фигуру Апполона.

Профессор:

— Неплохо! Неплохо! Однако, милочка, почему вы думаете, что Апполон был евреем?

\*\*\*

На колоквиуме по научному коммунизму три студента режутся в преф. Одному из них препод задает какой-то вопрос.

Студент встает объявляет— «ПАС».

\*\*\*

Идет сессия. Студент приходит в общежитие со счастливым выражением лица.

— Ну как, Вася, сдал?!

— Сдал. Даже с отбитым горлышком приняли!

\*\*\*

В автобусе. Сидит бабка, видит—стоит молодой человек: весь бледный, еле на ногах держится, шатается. Через руку плащ перекинут. Бабка место уступает:

— Что, милоч, небось студент?

— Студент, бабка.

— Отличник, наверное?

— Да нет, троечник. Отличник вот—слышишь, Вася?—говорит он плащу...

\*\*\*

Хозяин дома:

— Я вас не выпущу из комнаты, пока вы не уплатите всех денег, которые вы мне за нее должны!

Студент:

— Большое спасибо! Наконец-то я обеспечен жильем надолго.

\*\*\*

Был случай:

В институте лекцию вел препод. Ему уже лет под 70. Свои выкладки записывал на доске (может, видели такие—одна часть стационарна, а вторая поднимается и опускается). В общем он быстро, быстро пишет—опускает доску и пишет дальше.

Девушка с места (без всякой задней мысли):

«Извините, пожалуйста, я еще не кончила, а вы уже спустили!»

Представляете, как это выглядело: аудитория аж замерла.

Дед, правда, не растерялся: «Извините, девушка—годы...»

### Учредитель:

ГОУВПО «КНАГТУ»

### Куратор издания:

Илья Докучаев

### Главный редактор:

Екатерина Иващенко

### Верстка и дизайн:

Алексей Павленко

### Корректор:

Наталья Худякова

### Корреспонденты:

Олеся Шкирская

Надежда Сен

Мила Наивная

Виктория Ляховская

### Адрес редакции:

681013, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре,

ул. Ленина, д. 27, корп. 4 - 508.

☎ 8 (4217) 54-71-86

☎ +7-914-173-14-40; +7-914-212-49-48

E-Mail: flk@knastu.ru; gazetauj@mail.ru

### Адрес типографии:

681013, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре,

ул. Павловского, д. 11, Типография «Жук»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации

ПИ № ФС 15-003 от 21 декабря 2004 года (012204)

© Все права на опубликованные материалы принадлежат авторам. Частичное или полное воспроизведение возможно только с указанием имени автора и выходных данных издания.

Мнения авторов могут не совпадать с точкой зрения редакции.

Ответственность за содержание статей несут авторы.

Тираж: 1000 экз.

Объем 4 п/л.