



# Университетская

# В КНАКТУ

# Жизнь

№ 2 (52)

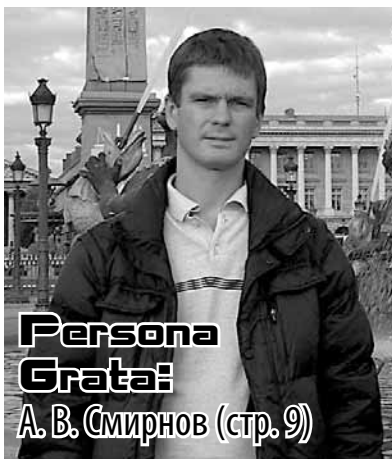
28 марта 2011



**Катастрофа:**  
Гибель Японии (стр. 22)



**Action:**  
День родного языка (стр. 10)



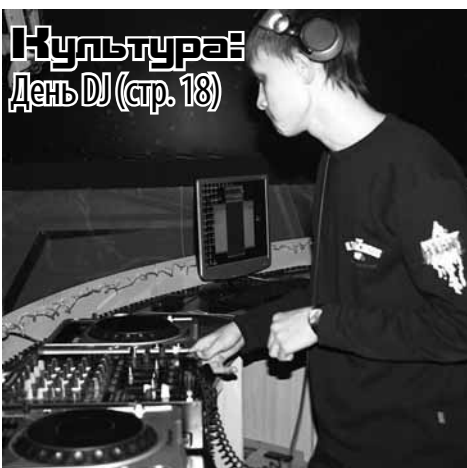
**Persona Grata:**  
А. В. Смирнов (стр. 9)



**Гость номера:**  
К. Е. Никитин (стр. 15)



**Здоровье:**  
Авитаминоз, гипертония, стресс...  
(стр. 27)



**Культура:**  
День DJ (стр. 18)



**Мнение:**  
О любви и подонках (стр. 20)

...и  
МНОГОЕ  
ДРУГОЕ

## Слово редактора



Здравствуйте, уважаемые читатели! Вот, и пришла к нам весна! Мысль эта сама по себе никак не тянет на открытие, но интуиция подсказывает мне, что когда вы возьмете в руки этот номер, пейзаж за окном еще не покажется вам весенним и вдохновляющим (если ошибусь, не судите строго!). Поэтому мы решили чуть-чуть опередить природу и наполнили этот номер интересными статьями, поздравлениями, событиями за последний месяц и другими немаловажными статьями! Так хотелось порадовать Вас! Чтобы вернуть гармонию в душу и радость в жизнь, совсем не обязательно ехать за тридевять земель в поисках впечатлений. Или ждать милости от природы. Как часто мы недооцениваем себя, свои внутренние резервы и способности! Всегда есть что-то, чего мы еще не пробовали. Смелее! Возьмите в руки наш новый номер и начинайте читать! И не забывайте, мы ждем от Вас новых идей и предложений!!! У нас есть рубрики: «Психология», «Свободное мнение», «Вопрос ректору», в которых Вы можете принять участие! Присылайте свои вопросы, истории. А сейчас давайте не тратить время, а скорее читать! Вы даже не представляете, с каким нетерпением мы ждем ваших отзывов, ведь настроение наших любимых читателей для нас жизненно важно! С праздником Вас, дорогие! Весеннего Вам настроения!

Екатерина Иващенко

## Объявление!

Объявляем набор корреспондентов! Ждем ваших писем! Свои статьи и информацию о себе вы можете отправлять нам на e-mail: gazetaj@mail.ru  
 Тел.: 8-914-212-49-48



## Слово выпускающего редактора

Уважаемые мои друзья, уж весна на дворе! И коты мяукают, и птицы с южных мест прилетают, и девушки коротенькие юбочки надевают... И ручки бегут, и под ногами в родном Комсомольске частенько «мины» оказываются... И пусть снег еще не до конца растаял, но мы-то знаем, что с каждым днем становится все теплее, солнышко начинает светить ярче, и небо голубеет. Ура! Весне дорогу! Дорогу любви, счастью и радостным улыбкам!!!  
 Но, как известно, делу — время, а

потехе отложен всего лишь час. Давайте не будем забывать о важных делах и стараться все успевать. Жизнь не должна протекать мимо! Учеба, работа, а у кого-то на первом месте — забота о детях. Строим планы на будущее и глубоко дышим. Весенний воздух — он уже не такой морозный, как зимой, но все еще освежающий. Дышим-дышим, товарищи! Все полезно, если делать это добросовестно. И зарядочкой тоже не мешает позаниматься. Особенно после зимы — небось, физкультуру-то не все посещают?



Ну да ладно, как-никак, весна на всех действует умиротворяющим образом. Вот и этот номер «Ужика» тоже получился таким, хм, весенним...

Олеся Шкирская

## Новости факультетов

### ФЭМ

В г. Владивостоке с 8.03 по 13.03.2011 в XI Дальневосточном фестивале Международного союза КВН, приняли участие Александр Александрович Ткаченко (студент группы 7 ФК-1), Андрей Владимирович Ерохин (студент группы 0 ХК-2), Максим Юрьевич Карлов (студент группы ОКО).

В г. Хабаровске с 10 по 11.03.2011 в VIII краевой Спартакиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской Автономной области по самбо приняли участие следующие студенты: Е.В.Славникова (гр. ОМО-1) и А.С. Ховатов (гр. 7БУ-1).

В г. Хабаровске с 14 по 16.03.2011 в VIII краевой Спартакиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края по плаванию приняли участие: А.Ю. Чигрина (гр. 7МГ-1) и Р.С. Зайцева (гр. 8МГ-1).

### ФЯК

На факультете языковой коммуникации прошел конкурс «Правописание на английском языке». Победители: 2 место — Надежда Садкеева (гр. 9ПП), 3 место — Марина Замалюднинова (гр. ОПП).

Грамматический конкурс, победители: 1 место — Ангелина Мокрополова (гр. ОПП), 2 место — Ксения Лек-

сина (гр. ОПП), 3 место — Надежда Садкеева (гр. 9ПП).

16 марта состоялась олимпиада для неязыковых специальностей. Победители: 1. Д. Яковенцев, гр. ОМА1 — 92,5 балла; 2. А. Молотков, гр. ОМА1 — 85 баллов; 3. А. Орлова, гр. 8КО1 — 73 балла, Д. Кулик, гр. 9ПЭ1 — 72 балла, Д. Коробков, гр. 9КБ1 — 72 балла. В номинации «Лучший перевод текста» отмечены также: С. Шапов, гр. 9ФК1, Т. Артеменко, гр. 9МГ1, К. Еланцев, гр. 9ПЭ1. В номинации «Лучшее знание страноведения» отмечены также: М. Воробьева, гр. 9ХБ1, А. Тергушева, гр. 9КГ1, М. Седых, гр. ОГУ1, С. Авдиков, гр. ОЮР1, С. Кузнецов, гр. 9ХБ1, Н. Короткий, гр. ОМА1.

Создан новый сайт факультета: <http://ffc.initkms.ru>, на этот раз он представляет собой языковой ресурс для всех. Занимается сайтом студент Дмитрий Семенов (гр. 6МЛ).

В преддверии знаменательной даты (17 мая 2011 года ФЯКу исполняется 5 лет) в читальном зале медиатеки (409-4) с 16 марта по 1 апреля установлена видекамера для желающих поздравить факультет, поделиться мнениями и впечатлениями о ФЯКе.

### ЭФ

Студенты факультета заняли I место в университете по волейболу.  
 Студент К.А. Колесников (гр.

7ЭМ-1), занял 1 место в эстафете на Чемпионате Дальневосточного федерального округа по спортивному ориентированию на лыжах в г. Хабаровске. Он выполнил норматив мастера спорта России.

II место заняли О.С. Проценко (гр. 9ЭЛ-1) и К.А. Колесников (гр. 7ЭМ-1) в VIII краевой Спартакиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области по лыжным гонкам в г. Хабаровске 17 февраля 2011 г.

### ФКС

Студенты факультета кадастра и строительства приняли участие в одиннадцатом международном форуме «Новые идеи нового века», проходившем 21 — 28 февраля 2011 г. в г. Хабаровске. На форуме было представлено 5 работ выпускников специальности «Дизайн Архитектурной Среды» и одна работа по направлению «Строительство». Дипломов первой степени в направлении «Архитектура» удостоены: Анастасия Татарникова, Дарья Савинова, Мария Азарова, Наталья Балакирева, Александр Кузьменко; в направлении «Строительство» — Алина Гущина. Дипломы второй степени получили: Марина Ким и Дарья Носенко.

Елена Кротких

### ФКИСО

Открыта персональная выставка художественных работ студентки группы 8АИ Натальи Смыковой в Центральной городской библиотеке им. А.Н. Островского.

Состоялась неделя родного языка с 21 по 26 февраля, в рамках которой студенты различных специальностей принимали участие в олимпиаде, в конкурсе чтецов, в конференции, в соревнованиях.

11 марта в 407 аудитории в 11 часов праздновался День архивов, приуроченный к 10 марта.

17 марта в 15:00 обсуждались проблемы провинциальной журналистики. Планируется проведение Дня открытых дверей для школьников, планирующих поступать на направление «Культурология», 8 апреля в 13 часов.

### ФЭМТ

Факультет готовится к подписанию

договора с Амурским судостроительным заводом о создании на этом предприятии базовой кафедры КНАГТУ.

В стадии разработки подготовка четырех заявок на участие в конкурсе грантов по федеральной целевой программе «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России».

Начали работать курсы по подготовке судоводителей маломерных судов.

**ССФ**

Факультет получил право производить набор специалистов, а не бакалавров, как предполагалось ранее, что

означает продолжительность учебы не 4 года, а 5 лет.

Студент гр. 9ТС6-2 Павел Василенко стал мастером спорта, призером первенства России по греко-римской

борьбе.

Факультет уделяет особое внимание посещаемости и успеваемости студентов и призывает их ответственнее относиться к учебе, поскольку по итогам

зимней экзаменационной сессии было отчислено 12 человек.

**Олеся Шкирская**

## Международный фестиваль DEGREE AND PROFESSION

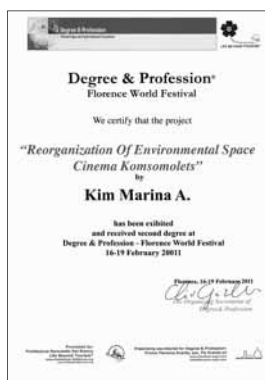
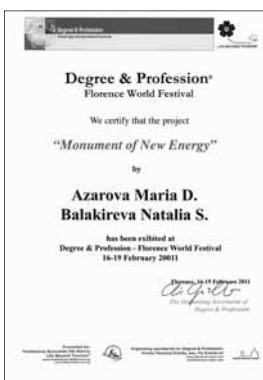
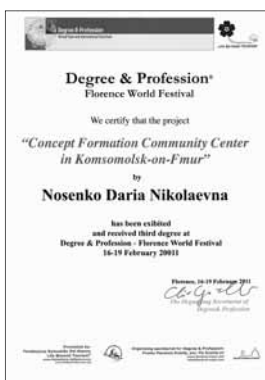
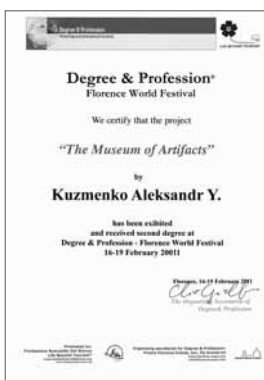
Студенты специальности «Дизайн Архитектурной Среды» приняли участие в международном фестивале DEGREE AND PROFESSION, который проходил в г. Флоренция во второй декаде февраля 2011 года.

На фестивале выпускные дипломные работы студентов-архитекторов представляли 60 высших учебных заведений из 23 стран Мира. От нашего университета в фестивале принимали участие преподаватели кафедры

Строительства и Архитектуры Валерия Валерьевна Доровская и Игорь Владимирович Доровский, представившие пять дипломных проектов выпускников кафедры. Работы, представленные КНАГТУ, получили сертификаты второй

и третьей степени, а также дипломы участников фестиваля (2 диплома II степени, 1 диплом III степени, 2 диплома участников).

**Елена Кротких**



## Другие новости

### Студенческий отряд содействия милиции «ЛЕГИОН»

С 1 марта 2011 года при сотрудничестве ОВД г. Комсомольска-на-Амуре и Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета, был создан студенческий отряд содействия милиции «ЛЕГИОН», куда вошли студенты социального факультета, специальности юриспруденция.

Основными задачами «Легиона» являются:

- содействие участковым уполномоченным милиции в предупреждении и пресечении правонарушений в ВУЗах, общежитиях ВУЗа и территории студенческого городка;
- совместное с участковым уполномоченным милиции участие в патрулировании территории высшего учебного заведения и в районах расположения принадлежащих ВУЗу общежитий;

совместно с участковым уполномоченным милиции участие в проведении профилактической работы со студентами, склонными к совершению правонарушений, состоящими на общеузовском учете и на учете в органах внутренних дел.

Организация работы студенческого отряда содействия милиции «ЛЕГИОН» осуществляется на основании решения ректора ВУЗа

### Заседание Координационного Совета

11 марта 2011 года в Москве прошло заседание Координационного Совета,

на котором были рассмотрены итоги выполнения нашим университетом работ по Постановлению № 219 «О государственной поддержке развития инновационной инфраструктуры в федеральных образовательных учреждениях высшего профессионального образования». По итогам заседания было принято решение о продолжении финансирования программы «Развитие инновационной инфраструктуры КНАГТУ». Это решение означает, что в 2011 году КНАГТУ получит из федерального бюджета на цели реализации программы 30,879 тыс.р.

### Конкурс

Подготовлены и отправлены на конкурс 4 инновационных проекта в фонд

содействия малых форм предпринимательства в научно-технической сфере.

### Соглашение

Заключено соглашение между КНАГТУ и Томским государственным университетом о проведении совместных научных исследований.

### Переговоры

Проведены переговоры и достигнуто соглашение с ООО «Вириал» (г. Санкт-Петербург) о проведении совместных НИР и ОКР в области утилизации твердосплавных инструментов.

Факультет ЭТМТ готовится к подписанию договора с Амурским Судостроительным заводом о создании на этом предприятии базовой кафедры КНАГТУ.

## Поздравления

II место заняли **О.С. Проценко (гр. 9ЭЛ-1)** и **К.А. Колесников (гр. 7ЭМ-1)** в VIII краевой Спартакиаде студентов высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области по лыжным гонкам в г. Хабаровске 17 февраля 2011 г.

Желаем творческих успехов!

Поздравляем победителей **грамматического конкурса** 15 марта на факультете языковой коммуникации про-

водился рамматический конкурс среди студентов 1-2 курса.

1 место — Ангелина Мокрополова, группа ОПП; 2 место — Ксения Лексина, группа ОПП; 3 место — Надежда Садкева, группа 9ПП.

Желаем дальнейших творческих успехов!

**К.А. Колесников (гр. 7ЭМ-1)** занял 1 место в эстафете на Чемпионате Дальневосточного федерального окру-

га по спортивному ориентированию на лыжах в г. Хабаровске. Он выполнил норматив мастера спорта России.

Желаем дальнейших творческих достижений!

### Поздравляем!

Команда ЭТФ заняла I место среди факультетов по волейболу. Поздравляем и желаем дальнейших побед!

Поздравляем **Сергея Кузнецова, студента группы 9ХБ, ФЭТ,** занявшего 3 место в городском конкурсе лидеров детских и моло-

дежных общественных организаций «Лидер-2011».

Поздравляем победителей и призеров VIII спартакиады среди высших учебных заведений Хабаровского края и Еврейской автономной области по борьбе самбо, проходившем в г. Хабаровске с 10 по 11.03.2011 в составе:

1. Е.И. Сухомлинова, гр. 9ГУ-2 — 1 место в личном зачете;
2. Д.Л. Казакевич, гр. 7МО-1 — 2 место в личном зачете;
3. Ю.В. Петину, гр. 9МЧ-1 — 3 место в личном зачете;

4. А.В. Павлову, гр. 6ЭН-1 — 1 место в личном зачете;  
5. А.С. Мусиенко, гр. 7КЛ-1 — 1 место в личном зачете;  
6. В.О. Дмитриеву, гр. 8ГУ-1 — 1 место в личном зачете;  
7. М.С. Конохову, гр. 7ПС-1 — 2 место в личном зачете;  
8. А.И. Добрынину, гр. 00П-1 — 2 место в личном зачете;  
9. А.С. Ховатову, гр. 7БУ-1 — 3 место в личном зачете.

**Поздравляем студента гр. 8СР-1 И.А. Леденёва**, ставшего победителем молодежного Первенства России в беге на 800 метров в г. Волгограде, прошед-

шего с 22.02 по 24.02. 2011 г.

**Поздравляем победителей и призеров Первенства Дальневосточного федерального округа по греко-римской борьбе**, проходившего 24 — 26.02.2011 в г. Комсомольск-на-Амуре:

1. Евгения Егорова, гр. ОБИ-1 — 2 место;
2. Антона Выборнова, гр. 9ГУ-2 — 3 место;
3. Тимофея Нешумаева, гр. ОКО-1 — 1 место;
4. Антона Храпай, гр. 9ТМ6-1 — 2 место;
5. Дмитрия Хорошилова, гр. 8СУ-1 —

3 место;

6. Надара Гибрадзе, гр. ОКО-1 — 2 место;
7. Егора Сорокина, гр. 00Н-1 — 3 место;
8. Антона Виноградова, гр. 9ГУ-1 — 1 место;
9. Владимира Антипова, гр. 8КБ-1 — 1 место.

**Поздравляем лауреатов конкурса на лучшую научную книгу 2009 года** Наливайко Татьяну Евгеньевну — профессора, заведующую кафедрой «Педагогика и Психология профессионального образования» и Шинкорук Марину Владимировну

— доцента кафедры "Педагогика и Психология профессионального образования" за книгу «Диагностика предметной, коммуникативной и социальной компетентностей обучающихся»

**Поздравляем победителей командного тура II-ой Международной интернет-олимпиады по математике**, отмеченных золотой медалью:  
— Холякко Артема, группа 7БС-1, капитан;  
— Никулину Веронику, группа 8ПИ-1;  
— Фирсова Сергея, группа 8ПМ-1;  
— Андрианова Ивана, группа 7ДМ-1.  
Желаем дальнейших успехов и побед!

## ВМЕСТЕ МЫ — СИЛА

Студенческий профком приглашает к сотрудничеству молодых, активных людей, тех, кто хочет внести свой вклад в развитие студенческого быта. Тех, кому не безразлично, чем студент будет заниматься завтра! Если Вы можете помочь нам организовать праздник, решить проблемы в социальном, трудовом и информационном планах, тогда мы ждем Вас!

Если ты уже состоишь в профсоюзе и тебе нужна помощь в социальном, трудовом плане, то обращайся к нам, мы поможем решить проблемы!

Телефоны: 89242292783 — Валерия и 89098971134 — Ирина

Ирина Рыжик



## Поздравление Главы города

Глава Комсомольска-на-Амуре Владимир Михалёв поздравил комсомольчанок с наступающим праздником: «Дорогие наши женщины! От всей души поздравляю вас с прекрасным весенним праздником — Днём 8 марта! Женщина — воплощение нежности и любви, чутко-

сти и доброты, жизненной стойкости и оптимизма. Вы, дорогие комсомольчанки, — главное богатство нашего города, его душа, его будущее. Вам свойственна красота, деловая элегантность, высокий стиль и профессионализм, нацеленность на самые лучшие результаты в работе.

Медицина, культура, образование, сфера обслуживания, бизнес, наука — во всех этих и других областях вы неизменно на высоте. Честно и добросовестно выполняете своё дело, вы, не забывая о семье и близких людях, с присущей вам энергией, профессионализмом, успешно решаете любые задачи. И всё же главная миссия женщины — материнство. И в преддверии этого весеннего праздника самые тёплые и искренние слова поздравлений — самому родному и близкому для каждого из нас человеку — маме. Воспитать ребёнка, подарить ему свою любовь, своё материнское сердце — это огромное счастье и вместе с тем тяжёлый труд. Отдельно мне хочется поздравить наших ветеранов и тружениц тыла. Вы наравне с мужчинами ковали Победу и отстаивали независимость нашей страны. Вынесли тяготы войны, подняли страну из руин, продолжая исполнять материнский долг. И за это вам низкий поклон. Дорогие наши женщины, ради вас и вместе с вами мы воплощаем в



жизнь проекты социально-экономического развития Комсомольска, благоустраиваем его. Радость в ваших глазах, ваши очаровательные улыбки — вот оценка наших стараний. От имени администрации города, депутатов городской Думы и себя лично желаю вам новых успехов во всех ваших начинаниях и делах, крепкого здоровья, огромного счастья! Пусть в вашей жизни будет как можно больше поводов для радости и отличного настроения!»

Владимир Михалёв



# ВОПРОС РЕКТОРУ

**Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к ректору, то присылайте их на почту [gazetauj@mail.ru](mailto:gazetauj@mail.ru). Самые интересные вопросы будут опубликованы в газете!**

— На сегодняшний день численность школьников уменьшается. Будут ли в связи с этим сокращаться бюджетные места? По каким специальностям?

— На сегодняшний день ситуация такова, что бюджетные места мы играем в конкурсе. И проблема заключается не в получении или сокращении бюджетных мест, а в том, чтобы набрать на них студентов. Сокращаться же бюджетные места будут только на гуманитарные направления подготов-

ки (экономисты, юристы и т.д.), а вот на технические — не будут.

— Почему в 3 корпусе закрыли столовую?

— Вернее сказать не закрыли, а хозяин столовой обанкротился. У него очень большой долг перед федеральным бюджетом. Ситуация связана с тем, что цена на аренду повышается с каждым годом, и не стоит забывать, что весь университет, и в том числе столовая, — это федеральная собственность и цену назначает государство. В

ближайшее время мы объявим конкурс на право кормить наших сотрудников и студентов в этой столовой.

— То есть, что-то там будет?

— Конечно, будет столовая, но точно не могу сказать, когда.

— Если ли какие-нибудь льготы для иногородних абитуриентов при поступлении?

— По территориальному признаку никаких льгот нет. Льготы есть для инвалидов, для сирот.

**Ирина Рыжик**



## Новые информационные киоски установлены в Центре занятости

Новые терминалы появились в Центре занятости населения Комсомольска-на-Амуре. Введение таких информационных киосков позволило разгрузить специалистов службы занятости и информировать более обширный круг населения. Киоски пользуются особой популярностью у посетителей центров занятости. Ведь для просмотра банка вакансий на тер-

минале регистрация в качестве безработного не требуется. Сейчас новые информационные киоски установлены в отделениях КГУ ЦЗН Комсомольска-на-Амуре по адресам: Мира, 38 и Мира, 24. Помимо нового, более стильного дизайна, в новых системах появились дополнительные услуги. Старая модель системы позволяла просматривать вакансии только на городских

предприятиях. На новом терминале граждане получили возможность искать работу и в других регионах. Но это еще не все преимущества технического нововведения. Например, зарегистрированные в качестве безработных граждане могут по номеру своего паспорта самостоятельно проверить сумму начислений и даты выплаты пособий и стипендий. На главной стра-

нице представлена также информация о вакансиях на общественные работы и курсах профессионального обучения. Пока еще очередь к новому терминалу гораздо короче, чем к старому, но в скором времени все желающие освоят преимущества технической новинки. Ведь это новый шаг в развитии электронных государственных услуг.

**Иван Лаврентьев**

## ПЛАНЕТА КНИГ

В сети книжных магазинов «Огонек» («Планета») можно найти книгу на любой случай жизни. Даже если вам совсем уже невмоготу, и кажется, что жизнь потеряла всякий интерес, тоже можно найти книгу об этом. Сегодня мы представляем вам целый арсенал литературы, посвященный проблемам аутотренинга. Классика популярной психологии представлена в магазине во всех своих вариантах. Можно избавиться от стресса, можно найти уверенность в своих силах, можно улучшить свое благосостояние и еще многое можно совершить и понять, если прочитать хотя бы некоторые из тех книг, которые будут названы здесь ниже. Лучше, конечно, не доходить до этого, но если уж так случилось, вперед — в книжный! Не к врачу же идти?!

1. Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. — Минск: Попурри, 2010. — 768 с. (190 р.).

2. Правдина Н.Б. Новая энциклопедия женского счастья. — М.: ОЛМА, 2009. — 576 с. (297 р.).

3. Норбеков М.С. Энергетическая клизма, или триумф тети Нюры из Простодырово. — М.: АСТ, 2010. — 249 с. (127

р.).

4. Литвак М. Не нойте! Практикум по психологическому Айкидо. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. — 442 с. (251 р.).

5. Мерфи Дж. Техника управления подсознанием. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 186 с. (153 р.).

6. Козлов Н.И. Философские сказки. — М.: АСТ, 2010. — 481 с. (177 р.).

7. Сябитова Р.П. Чего стоит женщина. — М.: АСТ, 2010. — 219 с. (118 р.).

8. Соловьев В.П. Манипуляции. — М.: Эксмо, 2011. — 352 с. (301 р.).

9. Курпатов А.В. Средство от депрессии. — М.: ОЛМА, 2007. — 256 с. (235 р.).

10. Грэй Д. Рецепты счастливых отношений. — М.: София, 2010. — 256 с. (142 р.).

11. Шацкая Е. Мужчины: Пособие по приобретению, эксплуатации и уходу. — М.: АСТ, 2010. — 381 с. (84 р.).

12. Еникеева Д. Познакомлюсь для разовых встреч. — М.: АСТ, 2002. — 384 с. (76 р.).



# ВАКАНСИИ

- **уборщицы.** Условия: соц. пакет.
- **оператор ЧПУ.** Условия: трудоустройство по ТК РФ, жилье предоставляется, проезд возмещается.
- **инструктор по физической культуре** (в фитнес-клуб). Требования: девушка, ответственная, исполнительная, имеющая красивую фигуру, с возможностью роста до ведущего инструктора клуба, наличие резюме
- **специалист (по ремонту офисной техники в сервисный центр);** бармены; официанты; промо-консультанты (для проведения дегустаций). Условия: оплата 150 в час, работа от 3 часов в день (после обеда).
- **торговые представители.** Требования: наличие автомобиля.
- **кладовщик.** Требования: наличие собственного автомобиля.
- **менеджер** (отдела продаж). Требования: наличие машины.
- **промоутеры** (для раздачи рекламных листовок на улице). Условия: оплата: 80 руб. в час.
- **специалист (по ремонту принтеров и копировальных аппаратов)** на полный рабочий день в сервисный центр
- **охранник.** Условия: график работы 2 через 2.

### Работа для выпускников

- **механик** (по вращающемуся оборудованию). Требования: обяза-

лен опыт работы по проведению вибромониторинга и контроля вибрации. Оплачивается переезд и найм жилья. Наличие резюме.

- **инженер (отдела снабжения).** Требования: мужчина, высшее образование.
- **агенты (по недвижимости).** Требования: наличие а/м.
- **кассир (в магазин бытовой техники).** Требования: график работы 5/2.
- **супервайзер (товарного направления).** Требования: с л/а, желателно юноши с в/о. Оклад 15 т.р.
- **механики (по ремонту дорожно-строительной и грузовой техники).**
- **специалист (по связям с общественностью).** Требования: высшее образование, грамотная речь, опыт работы (приветствуется). Соц. пакет.
- **инженер-конструктор** (по металлоконструкциям), з/п 20-25 т.р. Требования: опыт работы
- **инженер (по охране труда).** Требования: наличие опыта работы.
- **прораб; зам. начальника участка.** Требования: наличие опыта работы
- **главный инженер** (по внедрению систем контроля топлива). Требования: в/о, знания а/м, ПК, работа эл.-измерительными приборами, опыт работы с а/радиооборудованием. Командировки.
- **автомойщики.** Требования: наличие опыта работы.

По всем вопросам обращаться в Центр карьеры КНАГТУ  
(корпус 4, аудитория 337, тел.: 24-11-81)

# К О Н К У Р С

В Комсомольске-на-Амуре начался творческий конкурс на лучшую песню о городе «Тебе, любимый город, поём мы славы песню». Он посвящён 80-летию со дня основания города, которое будет отмечаться в следующем году. До 20 ноября 2011 года все желающие могут представить в оргкомитет песню о городе, ранее нигде не звучавшую и не публиковавшуюся. В тексте песни необходимо отразить историю города, его самобытность, красоту природы, исторических и памятных мест. В оргкомитет должно быть представлено законченное музыкальное произведение с распечаткой текста и

мелодией в нотном варианте, также желательно предоставление аудио- или видеозаписи заявленной песни. Победители конкурса получат денежные премии. За первое место — 9 тыс. рублей, второе — 7 тыс. рублей, третье — 4 тыс. рублей. Конкурсные песни необходимо предоставить по адресу: г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Красноармейская, 3, отдел культуры администрации города, Юлии Николаевне Макеевой. Лучшие конкурсные песни прозвучат во время проведения юбилейных мероприятий, посвящённых 80-летию со дня основания г. Комсомольска-на-Амуре.





# СОВЕТ УНИВЕРСИТЕТА

21.02.2011 состоялось второе заседание Ученого совета КНАГТУ. На повестку дня было вынесено три основных вопроса:

1. Структура, содержание, условия реализации и качество подготовки специалистов для топливно-энергетического комплекса экономики региона.

2. Итоги НИР и работы по подготовке кадров высшей квалификации в 2010 году и задачи по повышению их эффективности в 2011 и последующие годы.

3. О подготовке университета к 2011 — 2012 учебному году. Рассмотрение и утверждение планов-графиков подготовки.

По первому вопросу выступил декан ФЭХТ В.В. Телеш с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

1.1. Информацию декана ФЭХТ Телеша В.В. принять к сведению.

1.2. Заведующим выпускающих кафедр (Петров В.В., Сарилев М.Ю.) подготовить предложения по открытию магистратуры в соответствии с направлением и профилем подготовки бакалавров. Срок — до 01.06.2011. Ответственные — руководители ФЭХТ и ИКП МТО.

1.3. С целью улучшения качества подготовки выпускников для базового предприятия ООО «РН-Комсомольский НПЗ» соответствующим структурным подразделениям принять следующие меры:

1.3.1. По набору на 1 курс:

1.3.1.1. Совместно с ООО «РН-Комсомольский НПЗ», через СМИ довести до выпускников школ информацию о формировании целевого набора на 1 курс по специальностям, востребованным ООО «РН-Комсомольский НПЗ». Срок — февраль — март 2011. Ответственный — декан ФЭХТ.

1.3.1.2. Разработать мероприятия по улучшению качества набора школьников в Роснефть-класс и увеличению доли выпускников Роснефть-класса, поступающих в КНАГТУ на специальности, востребованные ООО «РН-Комсомольский НПЗ». Срок — апрель 2011. Ответственный — декан ФЭХТ.

1.3.2. По улучшению кадрового потенциала и профессиональной подготовки ППС выпускающих кафедр:

1.3.2.1. Осуществлять необходимые меры по приведению кадрового потенциала выпускающих кафедр в соответствии с требованиями ФГОС-3. Срок — постоянный. Ответственный — зав. выпускающих кафедр.

1.3.2.2. С целью повышения профессионализма ППС, обновления и

дополнения информационной базы учебного процесса решить вопрос о возможности прохождения стажировок ППС КНАГТУ на Комсомольском НПЗ и базовых предприятиях НК «Роснефть». Срок — II квартал 2011. Ответственные — декан ФЭХТ.

1.3.3. По улучшению качества учебного процесса:

1.3.3.1. Согласовать разработанные учебные планы по направлениям и профилям подготовки с ведущими специалистами ООО «РН-Комсомольский НПЗ». Срок — II квартал 2011. Ответственные — зав. кафедрой ТПНГ, МАХП.

1.3.3.2. Разработать и согласовать с ООО «РН-Комсомольский НПЗ» тематику реального дипломного проектирования, связанную с проблемными вопросами производства. Срок — июнь 2011. Ответственные — зав. кафедрой ТПНГ, МАХП.

1.3.3.3. Организовать специализированную учебную аудиторию с возможностями мультимедийного и интерактивного обучения. Срок — сентябрь 2011. Ответственные — зав. кафедрой ТПНГ.

1.3.3.4. Обсудить с ООО «РН-Комсомольский НПЗ» возможность назначения стипендии НК «Роснефть» наиболее одаренным и успевающим студентам. Срок — июнь 2011. Ответственные — декан ФЭХТ.

1.3.4. По укреплению научных связей:

1.3.4.1. Разработать и обсудить тематику НИР и НИОКР, востребованную ООО «РН-Комсомольский НПЗ». Срок — сентябрь 2011. Ответственные — зав. кафедрой ТПНГ, МАХП.

1.3.4.2. Студентам 4 и 5 курсов принять активное участие в ежегодных НТК молодых специалистов, проводимых на базе ООО «РН-Комсомольский НПЗ». Срок — по графику. Ответственные — зав. кафедрой ТПНГ, МАХП.

1.4. Контроль за выполнением решения ученого совета возложить на первого проректора Куделько А.Р.

По второму вопросу выступил проректор по НР А.И. Евстигнеев с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

2.1. Информацию проректора по НР Евстигнеева А.И. принять к сведению.

2.2. Утвердить:

- отчет по научной деятельности за 2010 год, направляемый в Минобрнауки РФ;

- принять к исполнению согласованную целевую программу «Подготовка кадров высшей квалификации» за 2011 год.

2.3. Директорам институтов и деканам факультетов в срок:

2.3.1. До 01.04.2011 провести советы по подведению итогов работы кафедр в 2010 году с представлением до 10.05.2011 в управление научно-исследовательской деятельностью (УНИД) результатов оценки деятельности каждой кафедры и факультета в целом, планов работы на 2011 год (май 2011, проректор по НР).

2.3.2. Внедрить до 15.03.2011 в практику работы факультетов и кафедр университета плановые ежегодные показатели эффективности научной деятельности, критерии и уровень их оценки, в которые в обязательном порядке, включить количество поданных на конкурс РФФИ, РГНФ, Роснауки, регионального уровня проектов, в т.ч. принятых к финансированию, и сведения о публикации научных статей в периодических изданиях, особенно в рекомендуемых ВАК РФ.

2.4. Проректорам Евстигнееву А.И. и Дмитриеву Э.А. сформировать до 15.03.2011 на 2011 год задания и плановые показатели институтам и факультетам университета в соответствующих областях деятельности и далее ежегодно до 1 марта соответствующего года.

2.5. Завершить в текущем году открытые специальности 05.02.09 в действующем докторском диссертационном совете ДМ 212.092.01 и открытые специальности 07.00.02 «Отечественная история» в диссертационном совете ДМ 212.092.05 (проректор по НР, в течение года).

2.6. Подготовить для представления в МОН РФ документы по открытию в университете докторантуры и аспирантуры согласно Административному регламенту (проректор по НР, в течение года).

2.7. Проректору по научной работе до 10.04.2011 детально проанализировать состояние вопроса по подготовке кадров высшей квалификации по каждой специальности и научному руководителю, объемам финансирования НИР. Разработать план мероприятий по кардинальному исправлению ситуаций с их обсуждением на собрании научной общественности, о принятых мерах доложить на апрельском оперативном ректорском совещании с подготовкой приказа об их реализации (май 2011).

2.8. Провести общеуниверситетский семинар по проблемам подготовки кадров высшей квалификации (проректор по НР, июнь 2011).

2.9. Обязать руководителей аспирантов включить в план работы аспирантов 2 — 3-го годов очной формы обучения участие в работе краевого конкурса молодых ученых (проректор по НР, зав. аспирантурой).

2.10. Проректору по НР до

01.06.2011 разработать механизм (положение) по финансовой ответственности научных руководителей и аспирантов бюджетной формы подготовки, не защитившихся в установленные сроки.

2.11. Утвердить до 01.04.2011 и до 01.05.2011 внедрить в практическую деятельность внутривузовское Положение по введению в практическую деятельность механизма финансируемых инициативных НИР из собственных внебюджетных средств кафедр, факультетов, институтов (проректор по НР, апрель 2011).

2.12. Контроль выполнения данного решения возложить на проректора по НР, профессора Евстигнеева А.И.

По третьему вопросу выступил проректор по КС и ХВ В.В. Кириченко с докладом, по итогам обсуждения которого было принято следующее постановление:

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

3.2. Утвердить предложенный план ремонтных работ на период до 31 декабря 2011 года.

3.3. Начальнику планово-финансового отдела А.С. Цевелевой в срок до 30 марта 2011 года представить на утверждение суммы расходов с лицевых счетов структурных подразделений на выполнение ремонтно-строительных работ связанных с содержанием зданий и сооружений в размере 3,5 млн. руб. и на выполнение противопожарных мероприятий в размере 1,5 млн. руб.

3.4. Деканам факультетов (директорам институтов) проработать вопрос с учебно-методическим управлением (Скрипилев А.А.) по выводу учебных помещений и кабинетов для производства ремонтных работ с 01.03.2011 по 30.03.2011.

3.5. Деканам факультетов (директорам институтов) до 15 марта своими распоряжениями назначить ответственных лиц от кафедр для координации работы со службами АХЧ.

3.6. Ответственным лицам согласовать со службами АХЧ календарные планы вывода объектов в ремонт не позднее 30.03.2011.

3.7. Проректору по КС и ХВ Кириченко В.В. все ремонтно-строительные работы связанные с организацией учебного процесса закончить до 01.08.2011.

3.8. Ответственность за организацию работы по полному устранению ранее выявленных нарушений правил пожарной безопасности возложить на начальника отдела охраны труда Дмитриеву Е.Н.

3.9. Контроль за исполнением решений совета возложить на проректора по КС и ХВ В.В. Кириченко.



Союз машиностроителей России стал победителем конкурса грантов на проведение «Национальной научно-технической конференции» в рамках реализации распоряжения Президента РФ № 300-рп «Об обеспечении в 2010-м году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества».

Основными целями конференции являются:

— Повышение престижа технических специальностей в машиностроительной отрасли;

— Развитие творческого потенциала талантливой молодежи, привлечение ее к решению наиболее актуальных производственных, технических, экономических задач;

— Внедрение в производство перспективных разработок молодых ученых и специалистов, имеющих практическое значение для дальнейшего развития промышленности России.

Дополнительная информация размещена на портале [www.nntk2011.ru](http://www.nntk2011.ru)

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

Рак легких, никотиновая зависимость, пассивное курение — наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего не выйдут.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 60, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек по своей природе оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 62 года, т.е. получается, что ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.

Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Что мы знаем о сигаретах и выделяемых ими вредных веществах?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и легкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 градусов Цельсия —

это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши легкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды всего — не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-10, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков долее глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочку клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них



и вызывать рак.

Вред от сигарет в той или иной степени осознает все большее число людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе все больше внимания.

Дымные виды табака: Сигары, трубочный и кальянный табак

Сигары — это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем

вреде сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака легких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.

Трубка по своему имиджу и по воздействию во многом схожа с сигаретами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большее количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни легких, рака легких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь со-

держащая никотин, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.

Жевательный и нюхательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление десен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда!

Если вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится вполовину.
  - Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака легких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
  - Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
  - Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
  - Через неделю улучшится цвет лица.
  - Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
  - Через месяц значительно снизится утомляемость.
  - Утром исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.
- Дать шанс здоровью можешь только ты!



# Persona grata

Алексей Владимирович  
Смирнов

Здравствуйте, дорогие читатели. Сегодня мы побеседуем с Алексеем Владимировичем Смирновым, кандидатом технических наук, преподавателем информатики и просто хорошим человеком.

— **Алексей Владимирович, расскажите, пожалуйста, историю Вашего пути к нынешней должности.**

— Я начал заниматься исследованием газовых опор, их эксплуатационных характеристик и изучал особенности их работы с 1996 года, будучи студентом 1 курса. С этого времени я активно стал работать в научной группе А.В. Космынина и В.С., Виноградова, а также принимал очное и заочное участие в студенческих конференциях и конкурсах научных работ студентов. В 2000 г. после окончания университета и защиты научно-исследовательского дипломного проекта на тему «Разработка экспериментального стенда для исследования газостатистических подшипников с пористыми элементами применительно к судовым турбоприводам» поступил в очную аспирантуру и продолжил работать в области исследования газовых опор, применяемых в различных высокоскоростных роторных системах (шпиндельные узлы, турбокомпрессоры и т.д.). Во время обучения в аспирантуре продолжал принимать активное участие в научных конференциях, разработал математическую модель, алгоритм по расчету основных эксплуатационных характеристик радиальных газостатистических частично пористых опор. По

этому алгоритму разработана программа для ЭВМ и получено свидетельство о регистрации программы. На основе анализа проведенных теоретических и экспериментальных исследований мной была разработана инженерная методика проектирования радиальных газостатистических опор с пористыми вставками, а также предложена конструкция шпиндельного узла с использованием таких опор. На основе данной работы в 2004 г. мной была успешно защищена кандидатская диссертация на тему «Повышение эффективности работы высокоскоростных шпиндельных узлов внутришлифовальных станков за счет совершенствования эксплуатационных характеристик газовых опор». После защиты диссертации продолжил заниматься разработкой научно-обоснованных методов проектирования газовых опор и образцов высокоскоростного оборудования, в которых возможно успешное применение таких опор. Работая в этом направлении, я с научной группой КНАГТУ подал документы на грант Министерства экономического развития и внешних связей Хабаровского края. В результате, в 2007 г. был заключен государственный контракт на выполнение НИОКР для государственных нужд Хабаровского края по созданию опытного образца высокоскоростного прецизионного

шпиндельного узла металлорежущего станка с высокими эксплуатационными характеристиками и повышенной параметрической надежностью. Разработанный опытно-промышленный образец высокоскоростного шпиндельного узла металлорежущего станка был представлен в 2008 г. на VIII Московском международном салоне инноваций и инвестиций и Петербургской технической ярмарке в конкурсе «Лучший инновационный проект в области металлургии и машиностроения», на которых были получены дипломы с серебряными медалями. В 2010 г. научная группа получила на Петербургской технической ярмарке диплом I степени с вручением золотой медали за разработку «Воздушный турбодетандер с опорами на газовой смазке» и на X Московском салоне инноваций и инвестиций — диплом с вручением серебряной медали за разработку «Генератор холода».

— **Расскажите о международной научной конференции «Технические науки и современное производство», проходившей в г. Париже.**

— Я принимал участие в подготовке заявок на гранты различных уровней. Так, в сентябре 2010 г. мною был выигран грант Российского фонда фундаментальных исследований по программе «Мобильность молодых

ученых» — участие молодых российских ученых в научных мероприятиях, проводимых за рубежом. Это позволило принять участие в работе международной научной конференции «Технические науки и современное производство», проходившей в г. Париже с 04 по 11 ноября 2010 г. Организатором данной конференции являлась Российская Академия Естествознания. На конференции было заявлено 85 докладов от специалистов из различных регионов России и стран ближнего зарубежья. Материалы конференции опубликованы в журналах РАЕ «Современные наукоемкие технологии» №9, 2010. Тема заявленного доклада «Совершенствование эксплуатационных характеристик высокоскоростных шпиндельных узлов на бесконтактных опорах». В докладе рассматривались особенности высокоскоростной обработки при применении в шпиндельных узлах металлообрабатывающего оборудования перспективных видов бесконтактных опор. Применение таких опор позволяет улучшить эксплуатационные характеристики оборудования, повысить производительность труда, улучшить качество обработки поверхностей. На конференции было не только обозначено перспективное направление развития металлообрабатывающего оборудования, но и показан тот научный задел, который имеется в настоящее время в ГОУВПО «КНАГТУ» по этому направлению: результаты теоретических и экспериментальных исследований, разработанные конструкции оборудования. Помимо представления своей работы состоялся также обмен опытом с учеными, сталкивающимися с различными вопросами реализации научных идей и проектов в условиях современного производства, особенностей работы в сфере инновационного предпринимательства.

— **Что дала Вам конференция?**

— Конференция позволила не только расширить представление о технических проектах, о современном производстве, но и получить опыт и повысить квалификацию в области реализации инновационных проектов, что будет способствовать коммерциализации разработанных образцов металлообрабатывающего оборудования на бесконтактных опорах.

— **Чем Вы гордитесь за всю свою научную деятельность?**

— Мне нравится работать в составе нашей научной группы, так как есть ру-





ководители, которые правильно организовали работу научной группы, каждый выполняет свою роль и продвигается к достижению целей как своих, так и группы. Свои цели — это защита диссертации, а группы — это создание опытных образцов, которые занимают призовые места на выставках в Москве и в Санкт-Петербурге. Результаты работы группы позволяют участвовать в конкурсах на гранты и их выигрывать. Поэтому сама атмосфера в коллективе и результаты его работы и есть предмет гордости.

— **Чем Вы занимаетесь помимо университета?**

— Сейчас занимаюсь в спортивном зале нашего университета для поддержания формы. Также хожу в бассейн и

катаюсь на горных лыжах. И, прежде всего, провожу время с семьей и близкими.

— **Какие планы на будущее в Вашей профессиональной деятельности?**

— Планирую продолжать заниматься своей научной деятельностью в том же составе, в той же научной группе по тематике «Исследование бесконтактных опор». Конечно, этому будет сопутствовать мое развитие и в сфере преподавательской деятельности.

— **Спасибо, Алексей Владимирович, за приятную беседу. Желаем Вам научных открытий и хороших студентов.**

Елена Кротких

## Русский язык

«Бессмертие народа в его языке» — эти слова Ч. Айтматова стали главными в прошедшем в нашем вузе на факультете культурологии, истории и связей с общественностью МЕЖДУНАРОДНОМ ДНЕ РОДНОГО ЯЗЫКА. В этот день обсуждалась проблема состояния современного русского языка: кризис или развитие? Сегодня любители русской словесности бьют тревогу, опасаясь за возможные негативные необратимые процессы в языке. И уже одно то, что в техническом университете поднимается и обсуждается данная проблема, делает честь кафедре культурологии и факультету в целом.

Так всё-таки кризис или развитие претерпевает наш язык?

Сегодня, как мне кажется, налицо конфликт из разряда «отцов и детей», конфликт поколений, который, нарушая гармонизацию отношений, даёт импульс к движению: язык пришёл в движение. И, если молодое поколение, отказываясь от существующего языка, создаёт свой язык (н-р, албанский-наркоманский) — в том вина взрослых. На лицо явный конфликт, имеющий глубоко социальные корни, ситуация, когда «... низы не хотят жить по-старому», когда отрицается прежнее и создаётся новое. Помните: «... отречёмся от старого мира. Мы свой, мы новый мир построим» — со свойственным ей максимализмом распевала молодежь? На самом деле революционная ситуация бывает и в языке тоже, потому что язык, являясь «признаком народа», живёт и развивается вместе с ним.

Поскольку конфликт лежит в основе любого движения, можно говорить о развитии языка, но не о кризисе, а вот в какую сторону он будет раз-

виваться — зависит от нас с вами. Нельзя забывать, что язык и внутренний мир человека, его душа — взаимосвязаны. Изменение его внутреннего мира влечёт за собой изменение языка и наоборот. Сегодня налицо бездушие или душевная слепота или душевное равнодушие — как Вам больше нравится, и всё это не может не отражаться в языке.

На самом деле сегодняшнее СЛОВО в молодёжной среде ведёт к примитивизму: стало исчезать его многообразие, исчезают краски, а вместе с ними и богатство палитры русского языка. Общение среди молодёжи за счёт этого становится «реально конкретным». **МОЁ ПОЖЕЛАНИЕ: НЕ ОБЕДНЯЙТЕ СЕБЯ. БЕДНОСТЬ НЕ ЕСТЬ ХОРОШО!**

И ещё. Сегодня, когда наша жизнь обрела прагматизм, рационализм, мне кажется, нет в ней места тем моментам, которые несёт в себе сказка: понятие добра, целомудрия, романтизм, возвышенные чувства, любовь в исконном ее понимании. А это, соответственно, отражается и в речи — уходят слова, передающие посредством голоса эти состояния души. «Люди» перестали верить в сказку, а коли так, то и не следует ожидать, что они, став родителями, будут их читать своим детям. Доброе слово тоже исчезает из лексикона. К сожалению, сегодня у молодого «Народа» полное разочарование во всём, что не приносит материально-го дохода.

**МОЁ ПОЖЕЛАНИЕ: ВЕРЬТЕ В ДОБРО, ЧУДЕСА И СКАЗКУ. ЭТО ДОРОГОГО СТОИТ!**

Валентина Усанова,  
зав. УМК ФКИСО

## Logos

«Слово» — с греческого «logos»,  
Его озвучивает golos,

«Поучительное» и «худое»,  
«Хамское» слово и «злое»,

Добавляя тон различия  
От любви до безразличия:

«Хитрое», «сентиментальное»,  
«Ласковое» или «прощальное»,

«Приятное» и «нежное»,  
«Резкое» и «небрежное»,

«Веское» слово, «опасное»,  
«Безразличное» или «красное»...

«Пустое» слово, «любимое»,  
«Важное» и «красивое»,

А есть «доброе» слово, ладное,  
Оно в нашей жизни — главное!

«Изящное» или «тонкое»,  
«Весёлое» или «звонкое»,

P.S.  
Без «доброго» слова — главного  
закончится эра славная!

«Грубое» слово, «похвальное»,  
«Живое» и «поминальное»,

Валентина Усанова



# «Я слово посвятил народу своему...»



В рамках Недели родного языка, прошедшей с 21 февраля по 26 февраля на факультете Культурологи, истории и связей с общественностью, состоялся конкурс чтецов «Я слово посвятил народу своему...» Участвовало всего 5 человек, но, по словам Валерии Юрьевны Балахниной — организатора всего мероприятия, «остались самые выносливые и лучшие». Каждой конкурсантке (потому что чтецами были исключительно девушки) предстояло прочитать перед аудиторией по стихотворению и басне.

Первой выступала Дарья Павленко (гр. 8КЛ), в ее распоряжении оказались басня И. Крылова «Кошка и соловей» и стихотворение М. Цветаевой «Вчера еще в глаза глядел».

Следующей продекламировала басню С.В. Михалкова «Без вины пострадавшие» и лирическое произведение С. Есенина «Может, поздно, может, слишком рано» студентка той же группы Елена Смирнова.

Далее следовала Вера Котова (гр. 6 КЛ) с басней И.А. Крылова «Волк и ягненок» и стихотворением Б. Ахмадулиной «Я думала, что ты мой враг».

С небольшой задержкой выступила Марина Парфенова (гр. 7КЛ), ею были прочитаны «Басня» Д. Быкова и стихотворение А. А. Блока «Она зашла с мороза, раскрасневшаяся...»

Последняя декламировала поэтические строки

студентка гр. 7СО Дарья Попова, с огромным чувством она прочла лирическое произведение К. Симонова «Жди меня» и басню И.А. Крылова «Обезьяна и зеркало».

Жюри в лице профессоров Н.Ю. Костюриной и А.А. Шулейко, а также декана ФКИСО И.В. Конаревой и за-



ведующей методическим кабинетом факультета В.Н. Усановой было в восторге от актерских способностей, проявленных чтецами. Еще всем очень понравилось то, что на конкурсе присутствовали и гости — китайские студентки, сестры, принявшие русские имена Юлия и Нина, которые также прочитали по 2 стихотворения: на русском и родном языке. Как же прелестно звучали в устах иностранки строки нашего великого

классика Тургенева «...великий и могучий русский язык...».

Итоги конкурса были подведены в последний день недели родного языка — 26 февраля. Каждая из участниц получила по замечательному призу, однако победительницей признали Дарью Павленко. Аплодисменты!! Остальные чтецы были награждены дипломами соответственно: Вера Котова — «За баснословное участие в конкурсе декламации», Дарья Попова — «Приз зрительских симпатий», Марина Парфенова — «Оригинальное исполнение» и Елена Смирнова — «Творческая смелость».

С большим удовольствием мы поздравляем всех участников не только конкурса чтецов, но и тех, кто болеет душой за наш прекрасный родной язык, для кого неравнодушно его судьба, огромную благодарность выражаем Валерии Юрьевне Балахниной — организатору этого знаменательного события. Надеемся, что и в дальнейшем студенты будут радовать своих преподавателей разными достижениями: стихами, прозой, учебой... .

Ура русскому языку! Он живет и развивается, его путь уже стольким отмечен, и так много ждет его впереди. Так, давайте же чтить наш родной язык, потому что именно в нем — наше главное культурное достояние!

**Олеся Шкирская**



# Я НЕ МОГУ ПРОЧЕСТЬ ЭТОТ ТЕКСТ

## Или, Албанский язык челОФФ в рунете

Русский язык, как известно, один из восточнославянских языков, один из крупнейших языков мира, национальный язык русского народа. Он является самым распространённым из славянских языков и самым распространённым языком Европы как географически, так и по числу носителей языка как родного. По данным, опубликованным в журнале «Language Monthly» (№ 3 за 1997), примерно 300 млн. человек по всему миру владеют русским языком (что ставит его на 5-е место по распространённости), из них 160 млн. считают его родным (7-е место в мире). Русский язык — один из шести официальных языков ООН.

О том, что наш великий и могучий русский язык переживает не лучшие времена, говорят уже давно. Бьют тревогу школьные учителя и профессора-филологи, волнуются писатели и публицисты, да и все, для кого родной язык — нечто большее, чем просто набор символов.

Тревога вполне обоснована: русская речь стремительно меняется, причём не в лучшую сторону.

Тут и засилье ненормативной лексики — не только в разговорной речи, но и в печатной литературе, и «блатной» жаргон, проникающий во все слои населения, множество неоправданных англоязычных заимствований, и, на-

конец, появившийся недавно в среде интернет-пользователей «падонкафский» или (O)Албанский язык.

### Что такое Албанский язык?!

«Падонкафский», или «Олбанский» йезыг — распространившийся в Рунете в начале XXI века стиль употребления русского языка с фонетически почти верным, но нарочно неправильным написанием слов, частым употреблением ненормативной лексики и определённых штампов, характерных для сленгов. Чаще всего используется при написании комментариев к текстам в блогах, чатах и веб-форумах. Сленг породил множество стереотипных выражений и интернет-мемов, в частности, с ним связывают мем «превед».

Медвѣд (от русск. Медведь) — персонаж Рунета, представляющий собой антропоморфное прямоходящее существо в облике рисованного медведя.

Пик популярности Медведя пришёлся на 2006 год.

Происхождение «Медведя» связано с акварельным рисунком американского актёра, музыканта и художника Джона Лури (John Lurie, род. 1952) «Bear Surprise». По сюжету этого рисунка, медведь застаёт на поляне любовную парочку и говорит им «Surprise!» (русс. «Сюрприз!»), поднимая лапы вверх с желанием напугать. В русской

версии картинки слово «surprise» было заменено на «Превед»! — эрративную форму русского дружеского приветствия, в связи с чем и жест вздетых к небу лап обрёл совершенно иное значение. Теперь он используется как жест приветствия при общении пользователей Интернета даже в реальности. В форумах, блогах, чатах и иных интерактивных средствах общения широкое распространение приобретает смайлик в виде латинской буквы «Y», изображающей характерный жест медведя, а также «Г Y», обозначающий одновременно медведя и пару любовников.

Картина и фраза породили в Рунете всплеск креативной активности, породившей новые искажения. Среди основных новых штампов можно назвать «Медвед», «Красавчег», «Кагдила?», «Учаснег».

Явление вышло далеко за пределы русскоязычных блогов и форумов (интернет-культуры) и попало в так называемую «офлайновую среду» или «реальную жизнь» — так, пользователи Интернета часто называют обычное социокультурное окружение человека. Ряд известных СМИ опубликовали статьи о «преведе», падонках и интернет-сленге, в употреблении «преведа» замечены деятели политики и культуры (например, Борис Гребенщиков,

Сергей Минаев).

### История

Стиль, основанный на нарочито неправильной орфографии, распространился в Интернете стихийно как гротескная реакция на многочисленные орфографические ошибки в интернет-публикациях и репликах. Считается, что появление жаргона падонкафф в Интернете произошло благодаря деятельности Дмитрия Соколовского, администратора сайта udaff.com, более известного как «Удав».

Выражение (O) Албанский получило массовое распространение в Живом Журнале, когда американский пользователь, увидев текст на русском языке, возмутился, почему на американском сайте livejournal.com кто-то пишет на «непонятном ему языке, и, вообще, что это за язык». Пользователь назвал «неизвестный» язык албанским. История самого явного примера деградации русского языка началась с фразы I can not read that text. (пер. Я не могу прочесть этот текст).

### Характеристики

Основная особенность стиля «падонкафф» заключается в намеренном нарушении норм орфографии русского языка при сохранении графических принципов чтения и в общем той же фонетической последовательности. Из омофонических способов записи в данной позиции выбирается то, которое не соответствует орфографической норме — употребление а вместо безударного о и наоборот, взаимозамена безударных и, е, я, цц или ц вместо тс, тьс, дс, также жи и шы, чя и щя вместо жи и ши, ча и ща, щ вместо сч и наоборот, йа, йо, йу вместо начальных я, ё, ю, взаимозамена глухих и звонких на конце слова или перед глухими (красафчег), причём вместо ф в этой позиции может употребляться фф (по образцу старой западноевропейской передачи фамилий вроде Smirnoff).

Распространено также слияние слов воедино без пробела (ржунимагу). Иными словами, это «антинорма», основанная на последовательном отталкивании от существующего нормативного выбора написаний. Кроме того, реже используются средства, нарушающие графические принципы чтения: взаимозамена глухих и звонких не только на конце слова (дафай), а также твёрдых и мягких (например, медвед).

Помимо этого, язык «падонкафф» включает специфическую лексику — обычно общелитературные слова, которым приписаны особые значения/употребления (жаргон в собственном



смысле слова): таково само слово падонок, а также выражения вроде жожо, афтар, выпей йаду, аццки и т. п.

**Албанский язык крайне экспрессивен:**

**В Бобруйск, животное!** — восклицание, призванное донести до того, кому оно адресовано, всю его моральную, эстетическую и интеллектуальную несостоятельность.

**Гы!** — междометие, выражающее крайнюю степень удивления

**Жесь** (от жёстко/жестоко) — односложная оценка крайне сильного впечатления (обычно — положительного) или жестокости увиденного/прочитанного (например, фотографий и описаний тяжёлых несчастных случаев, происшествий), как правило, это реплика сочувствия.

**Зачот, зачот, зочод** — высокая положительная оценка. Очевидная студенческая пародия на двухбальную систему оценок (зачёт/не зачёт).

**ИМХО** — выражение личного мнения, которое неоспоримо правильное.

**Выпей йаду** — обычно йаду предлагают (выпить) неинтересному и/или излишне циничному, самоуверенному автору/комментатору. Реже — автору

крайне депрессивного поста. Так же автор может обыгрывать вариант собственного самоубийства (пойду выпью йаду) на почве недовольства собой или депрессии или, наоборот, призыва не депрессировать (не пей йаду, пешы ещо). Популярны также альтернативные «способы самоубийства», например, «убить себя апстену», «убицца веником» но они, как правило, применяются только в комичном контексте.

**Йа криветко** — обычно выражение «Йа криведко» обозначает, что именуемый себя креветкой несколько не сориентирован в ситуации, но его это не волнует. Синоним: Йа бландинко.

**ЛОЛ** — междометие. Означает очень громко смеяться.

**Нипадэццки** — «очень», «посерьёзному», наречие. Используется для усиления выражения. Например, «Афтар жжот нипадэццки!»

**Фигассе** — выражение крайнего удивления от чего или кого-либо.

**ЮППИ!** — выражение сильного, неожиданного восторга.

Но помимо всей забавности и простоты в восприятии, существенный недостаток албанского языка — это обилие ненормативной лексики (мат).



Албанский язык сочетает в себе лёгкость произношения и сложность восприятия, лаконичность выражения и широкое смысловое значение, некую примитивность и обилие брани. С каждым днём число людей, употребляющих албанский язык, увеличивается.

Нарочное искажение слов стало для нас привычным делом. И, возможно, мы вообще разучимся говорить правильно!

Александр Храпейчук

## Письмо в редакцию

Нам в редакцию пришло письмо от студентки группы 8КЛ Е. А. Серенко. Вот его текст.

«Я, Серенко Е. А., ознакомившись со статьей Олеси Шкирской «Праздник, требующий любви», опубликованной в газете «Университетская жизнь в КНАГТУ» №1 (51) от 8 февраля 2011 г., приняла решение написать опровержение. Корреспондент газеты «Университетская жизнь в КНАГТУ» Олеся Шкирская во время подготовки указанной выше статьи, предложила мне стать героиней. Для чего я предоставила фотографии из личного семейного архива, разрешила использовать свое имя, рассказала о своей жизни и высказала мнение по теме статьи.

Однако, когда вышла статья, я, мои родные и знакомые, мягко говоря, удивились, т.к. приводимые в тексте статьи события «моей» жизни никакого отношения к действительности не имели. В первой части статьи автор приводит историю неудачной семейной жизни, закончившейся неблагополучно: «А потом чувства начали потихоньку угасать, и все стало казаться не таким уж замечательным... И девушка увидела в муже то, чего раньше не видела, и это вызвало у нее отвращение, а он все чаще задерживался на работе и не хотел идти домой...». И

хоть автор не упоминает имен, но аналогия становится очевидной, учитывая, что большую часть страницы занимают мои семейные фотографии. Более того, наряду с субъективными абсолютно некорректными рассуждениями, автор позволяет себе давать оценку целесообразности моего решения вступить в брак: «Моя одногруппница Катя вышла замуж, по моим собственным меркам, рановато (можно было еще погулять)...».

Соглашаясь на участие в создании статьи о студенческих семьях, с Шкирской О. мы оговорили, что я предоставляю личные материалы для того, чтобы продемонстрировать примером собственной жизни, что создание семьи (вопреки бытующему сегодня в молодежной среде мнению) совсем не обязательно является помехой для учебы, будущей карьеры и счастливой жизни. А в моем случае даже наоборот: статус родителей сделал нас с мужем более ответственными, а совместное преодоление трудностей сплотило и сделало гораздо более внимательными друг к другу. Мы очень гордимся своей молодой (пусть кому-то это и кажется недостатком), крепкой и дружной семьей».

**Ответ**

Прежде всего, мне бы хотелось,

конечно, принести свои извинения Екатерине и ее родным за то, что моя статья действительно могла ввести кого-либо в заблуждение по поводу ее счастливой семейной жизни, хотя я и не провожу никакие явные аналогии между героями моей статьи и семьей Екатерины. Тем не менее, у меня и в мыслях не было оскорблять семейство Серенко. Причиной заблуждения послужили именно фотографии, которые я имела неосторожность опубликовать. На самом деле самой Кате в статье посвящен всего лишь один абзац: «Моя одногруппница Катя вышла замуж, по моим собственным меркам, рановато (можно было еще погулять), но так сложились обстоятельства. Ребенок — это всегда огромная ответственность, но и огромнейшая радость! Однако и брак сам по себе — очень сложный социальный институт, требующий громадных человеческих усилий и внимания. Чтобы его сохранить, одной только любви мало. Катя утверждает, семья — это замечательно, и я с ней полностью согласна. По ее словам, так и трудоустроиться будет проще: в ближайшее время декрет такому работнику не грозит, да и восстановиться по учебе всегда можно. Она настоящая умная женщина, которая умеет во всем видеть хорошее, и,

на мой взгляд, является действительно отличной женой и матерью».

Также Екатерина выражает недовольство по поводу того, что я позволяю себе «давать оценку целесообразности моего решения вступить в брак», и это правда, однако я приведу в оправдание свои слова из злополучной статьи — «каждый человек имеет право на личное мнение».

Я еще раз приношу извинения за причиненные неудобства, однако считаю, что моя вина не очевидна. Возможно, следует предложить нашим уважаемым читателям внимательнее изучать смысл текстов, которые оказываются перед их глазами.

Цель моей статьи была всего лишь заставить студентов задуматься о роли брака в современном обществе и об отношении к любви. Радует то, что она вызвала хоть какой-то отклик, пусть и довольно критический — это говорит о читаемости нашей газеты.

Дорогая Катя, прими, пожалуйста, мои искренние слова о вере в нерушимость вашей молодой, крепкой и счастливой семьи. Надеюсь, данный инцидент больше не повлечет за собой неприятных последствий.

Олеся Шкирская



# Неделя родного языка

Александр Александрович Скрипилёв

В связи с прошедшим праздником — днем родного языка, состоявшемся на кафедре культурологии, мы решили задать несколько вопросов о русском языке представителю технической научной мысли — Александру Александровичу Скрипилёву — начальнику учебно-методического отдела.

— Что Вы вкладываете в такое понятие, как родной язык? Чем он для Вас является?

— Я связываю родной язык с Родной и считаю, что это должен быть тот язык, на котором человек разговаривает с детства, на котором он думает. Для меня таковым является русский, еще со школьной скамьи я ощутил в себе предрасположенность к его изучению, и он, наряду с математикой, был моим любимым предметом. На мой взгляд, каждому человеку необходимо знать родной язык лучше какого-либо другого. Родной язык — это не просто средство общения, но и культура.

— Как Вы оцениваете процессы, происходящие в русском языке, связанные с вестернизацией, глобализацией? Как относитесь к современным стремлениям упрощения нашего языка и к молодежному сленгу?

— Я считаю, что процессы, происходящие сейчас в русском языке, закономерны, поэтому и отношусь к ним снисходительно. Факт насыщения языка различными чужеродными словами

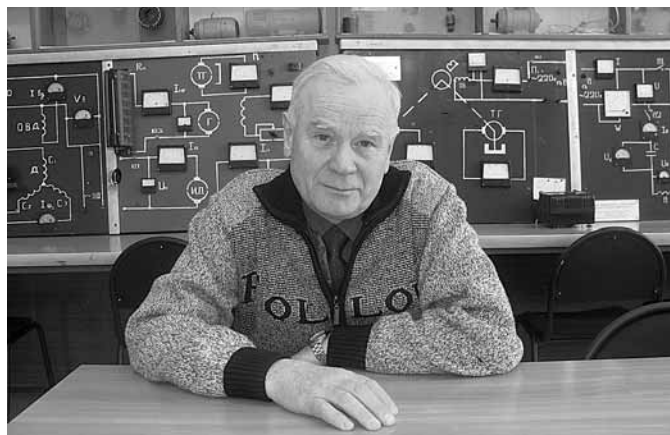
(например, английского происхождения) указывает на его живую природу. Язык постоянно включает в себя какие-то новые элементы, развивается, изменяется, и это вполне естественно. Обогащение англоязычной лексикой обусловлено многочисленными технологическими достижениями, которые приходят на наше время, и сейчас я даже частенько жалею, что когда-то не выучил английский язык. Что касается молодежного сленга, жаргонизмов, на мой взгляд, они приходящие и уходящие, в них отражено следствие подросткового возраста, который нужно перерастать.

— Возможен ли, по-вашему, возврат языка к классическим образцам (вспомним Тургенева, Чехова) или же их можно считать уже безвозвратно потерянными?

— Думаю, возврат невозможен, хотя очень хотелось бы.. Мы далеко шагнули вперед, но и о том, что эти образцы безвозвратно потеряны, пожалуй, не стоит говорить, так как мы всегда можем обратиться к источникам, где наши великие мастера слова сохраняют наше достояние — к книгам.

— Вы считаете себя приверженцем технических специализаций или все-таки в душе остаетесь гуманитарием?

— Нет, еще в школьные годы я избрал для себя направление в технической области знания и не собирался сворачивать с этого пути, однако как



гуманитарные, так и точные науки необходимы для полноценного развития.

— Как Вы относитесь к готовящейся реформе, связанной с сокращением часов на предметы русского языка и литературы и стремлением дополнить их изучением иностранных языков?

— Отрицательно! Я считаю, что прежде, чем изучать иностранные языки, человек должен сначала овладеть собственным, родным языком. И эта реформа для меня — очень болезненная тема.

— Отражает ли, по Вашему мнению, язык нравственность в обществе — в частности, у студентов?

— Это сложный вопрос. Потому что и тема нравственности очень щепетильная. Но, я думаю, необязательно все обстоит так, что, если человек плохо

знает родной язык, он является безнравственным. Конечно, любить и уважать родной язык, необходимо, но, мне кажется, с нравственностью он шагает параллельно.

— Как Вы оцениваете инициативу культурологов проводить подобные мероприятия, посвященные международному дню родного языка?

— Замечательно! Великолепно, что вы решили проявить такую инициативу и пропагандируете это! В техническом вузе необходимо устраивать такие события, кому же еще, как не вам, это делать?

— Спасибо за очень приятную беседу, Александр Александрович!

— И вам спасибо.

Олеся Шкирская

## СУРОВЫЕ СЛАВЯНСКИЕ ДОМЕНЫ

Развитие доменной зоны на русском языке идёт полным ходом. Покупка уже доступна всем, но проблема заключается в том, что как раз пользователи встретили эту идею, мягко говоря, прохладно. Зачем же нам отечественные домены. Якобы русскому человеку должно быть удобнее набирать адреса в строке на родном языке. Хотя все пользователи давно привыкли к интернациональному английскому. В Рунете склонны критиковать инновацию, как демонстрацию бурной деятельности государственного аппарата. Хотя, какая польза от такой показухи, если в ответ на неё летят только камни.

Проблемы вызвали и технические аспекты. Во-первых, оказалось, что программное обеспечение не может распознавать адрес на кириллице, (кто бы мог подумать), значит нужно научить их, а это разработка специальных плагинов, что тоже деньги. Во-вторых,

заслон ставится перед иностранными пользователями, которые по причине незнания русского языка лишатся допуска в Рунет, они просто не смогут набрать адрес, представьте себе, как вы будете заходить на китайские порталы, если они, воодушевившись нашим примером, создадут свою национальную доменную зону.

Западные аналитики считают, что попытки России создать «свой Интернет» могут привести к его полной автономии относительно остального мира, дабы полностью подчинить Рунет госструктуре и навести в этом распаднике порядок. От таких мыслей веет паранойей, сложившейся во времена холодной войны, хотя в стране, где каждый трясется за свой кусок, а барину боятся сказать лишнее слово, к лишениям информационной свободы не привыкать. Ведь перевод корневых серверов на кириллицу поможет боль-



шому брату подглядывать за тобой в оба глаза и в случае чего дать по рукам.

Сейчас зарегистрировано более 18 тысяч доменов. Многие стремятся заработать на этом деньги, перекупая самые «козырные» адреса, и перепродать их в разы дороже. Самым же интересным была регистрация доменных имен, связывающих Владимира Путина с выборами 2012 года. Вот кто точно знает, для чего они нужны.

В результате мы имеем множество голосов «против» и один — «за». Их энергию да в мирное русло, на пользу стране, где проблем хватит не на одно поколение. Но у нас с нашими народными избранниками расходятся мнения в вопросах, что и как нужно делать. Поживём, увидим!

Александр Иванов  
ФЭТМТ, гр. 90П



# Гость номера

Константин  
Евгеньевич Никитин

Интервью с Константином Евгеньевичем Никитиным, проректором по международному сотрудничеству КНАГТУ

— Чем занимается Международный Отдел (МО)? Какие цели он ставит перед собой?

— Основная задача МО — дать возможность студентам и преподавателям университета влиться в мировое образовательное пространство, которое на сегодняшний день определяет качество подготовки специалистов. Известно, что образование в России несколько отличается от образования в высших заведениях за рубежом: где-то мы отстаем, где-то находимся впереди. Кроме того, оставшаяся от советских времен материально-техническая база подготовки специалистов уже устарела, а зарубежные вузы обладают гораздо более мощным современным исследовательским оборудованием. Нам еще предстоит много работы, чтобы создать условия для научных исследований, для экспериментов, для получения необходимых навыков, умений и знаний студентами. Естественно, задачей МО является создание условий для сотрудничества, поэтому от лица университета мы ведем подготовку договоров между нашим вузом и зарубежными странами: Японией, Южной Кореей, вузами северо-восточных провинций Китая, а также европейскими — Факультет Языковых Коммуникаций работает с германскими, французскими образовательными учреждениями. Однако, конечно, Европа далека от нас, поэтому проще и дешевле осуществлять контакты с более близкими странами Азиатско-Тихоокеанского региона.

Мы должны создать условия для того, чтобы студенты работали в оснащенных современным оборудованием аудиториях, улучшали языковую подготовку, выезжали в зарубежные страны на практику.

— Чем специфичен Дальний Восток в мировом отношении, и какие перспективы существуют для студентов, обучающихся здесь?

— ДВ находится близко к странам Юго-Восточной Азии (Япония, Китай, Корея); чуть дальше Малайзия, где на сегодняшний день осуществляется самая дешевая и при этом квалифицированная подготовка по английскому языку. Аналогичная ситуация на Филиппинах и в Таиланде. Темпы экономического роста сейчас определяют именно эти страны — Китай вышел на второе место по объему ВВП после США. На него обращено внимание всего мира, поскольку он сегодня обуздал, одевает и кормит весь мир, используя новейшие



технологии.

— Как, по-вашему, почему студенты эмигрируют в зарубежные страны, и какие страны являются наиболее привлекательными для эмиграции?

— Я думаю, причина кроется в экономической нестабильности в России. В зарубежных странах есть стабильность, они достигли высокого жизненного уровня, там лучшие рабочие условия. Наши студенты выезжают в Америку, Англию, Францию и Германию, что естественно, так как за рубежом платят больше, и остановить этот процесс невозможно. Надо создавать здесь необходимые условия. Я считаю, что уровень подготовки наших студентов довольно высок. Мы сравнительно недавно перешли на двухуровневую систему образования (бакалавры, магистры), так как подготовка специалистов с пятилетним образованием сегодня неадекватна дипломам западного бакалавра и магистра. Поэтому у нас существуют только отдельные договоренности с Германией и Францией: на сегодняшний день есть огромная потребность в инженерных кадрах в этих странах, они с удовольствием забирают наших студентов. Более того, выполняются специальные программы, способствующие эмиграции, — вы учите английский язык, едете по этим программам, вам платят стипендию. Такие предложения поступают от Южной Кореи, Германии и Франции. Студент, получивший базовую обще-

теоретическую подготовку, то есть после второго или третьего курса, может уехать в другую страну, получить там диплом, остаться и работать. Плюс ему еще и платят за это стипендию. Но отбирают для таких программ только лучших — знающих язык и имеющих креативное мышление. Специалист сегодня должен владеть вопросами моделирования, вопросами технологии и знаниями физики, химии — то есть иметь знания на стыке наук. Именно такого уровня специалисты сегодня востребованы, они просто нарахват. Нехватка таких кадров прослеживается в Америке, в западноевропейских странах, в Японии и в Корее. Для российских студентов наиболее привлекательными для эмиграции являются страны Западной Европы и США.

— Расскажите, пожалуйста, о возможностях трудоустройства наших студентов за границей.

— Как-то я руководил дипломными работами двух студентов, защищавшихся на английском языке по экономическому профилю. Ребята великолепно защитились, их отправили: одного в Канаду, другого — в Штаты, они там и остались. Кроме того, сегодня несколько выпускников нашего вуза живут в Америке и в Южной Корее (заканчивали электротехнический факультет, бывший механический факультет, ФЭХТ), получили хорошие места.

— Какие проводятся совместные научные исследования у дальневосточных центров с ки-

тайскими и японскими научными центрами?

— С японскими центрами больше сотрудничают наши западноевропейские учреждения в области серьезных исследований. Для этого надо иметь хорошие научные разработки, доведенные до практического использования, а их очень мало на Дальнем Востоке. В основном коммуникации осуществляются в гуманитарных исследованиях — особенно это развито на Сахалине и связано с проблемами проживания корейцев. Плюс еще океанология, этим занимается Владивосток. Они успешно сотрудничают и с западноевропейскими и юго-восточными странами. То есть научные разработки проводятся в области естественных, гуманитарных дисциплин.

— КНАГТУ тоже проводит какие-то эксперименты?

— Да, мы сейчас как раз пытаемся задействовать возможности внедрения своих разработок — совместные научные практические исследования с Японией; с Китаем мы работаем над одной из проблем по повышению качества материала, но сталкиваемся с множеством ограничений, поскольку передача какой-либо информации за рубеж может нанести ущерб экономической безопасности России. Лучше, разумеется, развивать все на нашей стороне, естественно, если есть поддержка правительства. Но самая большая проблема — как поделить научный результат — как сохранить свое ноу-хау? С китайцами это сложно, поэтому приходится много думать, защищать свои права и согласовывать каждый шаг.

— Существуют ли в Китае какие-то проблемы с оборудованием?

— Прошлым летом наши студенты ИКП МТО, ЭТФ выезжали на практику в Харбин в инженерный университет, они познакомились там с лабораторной базой и увидели, что китайские студенты обучаются на современном оборудовании.

— Тогда почему же китайские студенты приезжают учиться к нам?

— Если проанализировать ситуацию в целом в дальневосточном регионе, китайские студенты приезжают учиться в основном не на инженерные специальности. Наш вуз — исключение. Мы можем дать хорошие знания в области закладки фундамента, качества бетона, железобетонных конструкций, покрытий. У нас есть чем заинтересовать. Естественно, востребовано материало-

ведение. К нам специально приезжают и учатся в основном на самолетостроительном факультете, потому, что еще в 50-х годах в КНР был построен завод и оснащен при помощи советских специалистов. До сих пор они используют наше оборудование и технологии. На сегодняшний день существует еще одна интересная особенность, связанная с признанием российских документов об образовании в Китае. Китайцы начинают закрывать дверь российским выпускникам с экономическим и юридическим образованием, и китайским студентам с дипломами по этим направлениям трудно найти работу. Инженерная же подготовка не вызывает никаких вопросов.

**— Что необходимо студенту для выезда за границу на практику?**

— Мы стараемся обеспечить заниженные цены для студентов по до-

говорам с вузами-партнерами, они могут выехать на практику от месяца до полугода, они знакомятся с культурой и достопримечательностями страны. Например, студенты-строители выезжают посмотреть на интересные с архитектурной точки зрения здания, города. Для того, чтобы выехать, необходимо: иметь заграничный паспорт, договор с соответствующим университетом, приглашение на учебу, согласованную программу приезда, решить вопрос с визами.

**— Какие страны являются наиболее предпочтительными для выезда на практику?**

— Пока мы осуществляем договоры о выезде студентов только с Китаем и Японией, так как остальное очень дорого. В будущем все возможно — даже бесплатная практика. Но для этого нужно, чтобы к нам приехало такое же

количество студентов из их вуза. Сегодня ситуация такова: гораздо больше китайских студентов приезжают учиться к нам, чем российских — к ним. Однако на практику они к нам не едут. Могли бы приехать, но нужно работать над заинтересованностью. И учитывать интересы всех сторон. Практика — вопрос серьезный, ее надо еще и зачесть.

**— Как, по-вашему, складываются русско-японские отношения в контексте современной ситуации?**

— Я уже несколько лет сотрудничаю с японскими коллегами. Всякие времена бывают: то потепление, то похолодание. Япония накладывает вето только на использование высоких технологий, чтобы не поднимать нашу конкурентоспособность. Но в других областях: культуры, образования, коммуникаций, — проблем нет. При этом Япония имеет богатые культурные традиции.

Естественно, что они закрываются сегодня, стараются не принимать весь тот мусор, царящий в мире.

**— Чем на данном этапе занимается Международный отдел, какие есть ближайшие важные перспективы?**

— Это вопросы, связанные с летней практикой студентов. Возможности организации совместных лагерей на базе нашего университета. Не так-то просто, чтобы эти программы работали. В каникулы мало кто выезжает, особенно иностранные студенты к нам. У нас проблематично организовать лагерь — нет собственной базы, но мы работаем над этим.

**— Спасибо за очень приятную беседу, уважаемый Константин Евгеньевич, до свидания и успехов в работе.**

Олеся Шкирская

## День архивов

**«Найдется ли такой человек, на которого не произвела бы впечатления древность, засвидетельствованная и удостоверенная столькими славнейшими памятниками?»**

Цицерон

Профессиональный праздник «День архивов» в календаре — 10 марта. Однако, студенты и преподаватели специальности «История и архивоведение» отметили эту знаменательную дату в 407 ауд. 11 марта. На большом красивом объявлении, извещающем о данном событии, была изображена девушка, пожимающая руку призраку Петра Первого. Очень символический образ, ведь, прикасаясь к архивам — бесценным памятникам прошлого — историк, словно погружается в тайну ушедших времен, он дышит воздухом тех, кем были написаны эти документы.

На мероприятие пригласили Е.А. Зорихину, заместителя директора

Городского архива. Она подготовила интересную презентацию, чтобы познакомить присутствующих студентов со своими коллегами, а также показала «современную фотолетопись», повествующую об основании города Комсомольска-на-Амуре, о тех людях, кто имел непосредственное отношение к его строительству, заселению и культурной жизни.

Заведующий кафедрой истории и архивоведения Л.Н. Долгов и декан ФКИСО И.В. Кобырева поздравили студентов, которые не остались в долгу и прочитали свою «фотолетопись будней и праздников историков-архивистов», начиная от нового 2009 года и до наших дней.



С докладами выступали студенты группы 8АИ: В. Наследов — «О личном фонде М.А. Кузьминой» (М.А. Кузьмина — кандидат исторических наук, знаменитый краевед, председатель общества «Мемориал» и Р. Резанович — «Личный фонд П. Л. Феофилова» (П.Л. Феофилов является членом союза художников, членом географического общества, ученым и писателем). Однако, далее всех ожидало самое интересное. Для участия в соревнованиях, посвященных Дню архивов, оперативно были созданы две команды — «Сборные» из студентов разных групп. Условно они так и назывались — «Первая команда» (капитан О. Лопунова, 7АИ) и «Вторая команда» (Р. Резанович, 7АИ). Организаторы мероприятия И.Л. Кузина и Д.В. Коба заставили ребят изрядно потрудиться и подумать. Участники активно боролись за победу, демон-

стрируя «интеллектуальные чудеса» — выполняли задания и отвечали на вопросы; сочиняли оды, посвященные родной специальности и применяли полученные во время учебы знания на практике.

В целом, соревнования прошли очень весело и продуктивно. Быстро подсчитав результаты, жюри (Л.Н. Долгов и И.В. Кобырева) выявило победившую команду — №2 и поздравило участников, вручив им сладкий приз.

Праздник, посвященный Дню архивов, состоялся, с чем я душевно поздравляю всех историков-архивистов и призываю студентов КНАТТУ бережнее относиться к истории родной страны и ее ценнейшим памятникам. Ибо еще древностью были запечатлены слова: «Всегда чти следы прошлого» (Цециллий).

Олеся Шкирская

# Журналистика в провинции: миф или реальность?

В Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете прошло заседание «круглого стола» на тему: «Журналистика в провинции: миф или реальность?». 17 марта 2011 года в 407 аудитории 4 корпуса собрались члены городского отделения Союза Журналистов России, корреспонденты городских СМИ. Участники обсудили проблемы и перспективы развития журналистики в провинции и ответили на главный вопрос, если ли

журналистика в провинции, в частности, в Комсомольске-на-Амуре. Также обсудили, нужно ли журналисту профессиональное образование и что можно сделать в нашем городе для повышения уровня местной журналистики?

На эти и другие вопросы отвечали журналисты разных поколений и, естественно, мнения разделились. Кто-то утверждал, что образования не нужно, главное талант. А кто-то говорил, что нужно то и другое. Старшее поколение

журналистов поделилось предложениями, что нужно сделать для того, чтобы журналистика развивалась. И ответили на главный вопрос. **ЖУРНАЛИСТИКА ЕСТЬ В ПРОВИНЦИИ!** «Круглый стол» закончился подведением итогов.

Мероприятие организовали преподаватели и студенты кафедры философии и социологии ФКИСО.

Можно точно сказать, что это не первое мероприятие на факультете. К примеру, в 2007 году студенты и преподаватели

обсуждали тему: «Имидж города Комсомольска-на-Амуре», а в декабре 2010-го был проведен «круглый стол» на тему: «PR в Комсомольске-на-Амуре: состояние, проблемы, перспективы». Надеемся, что это не последнее мероприятие на факультете. Ведь впереди еще множество интересных, актуальных и проблемных тем, которые в свое время соберут для дискуссии лучшие умы г. Комсомольска-на-Амуре.

**Ирина Рыжик**



# ДЕНЬ DJ!

Он держит в руках энергию десятков, а иногда и сотен танцующих. Он тот, кто дарит нам самую модную, самую энергичную музыку. В центре всех дискотечных вечеринок — и клубных, и уличных — всегда стоит он, царь и бог танцплощадки — DJ. В честь его профессионального праздника (9 марта) мы встретились с двумя молодыми людьми — ди-джеями, зовут их Dj Alessandro Monterio (Александр) и Dj Dark House (Игорь).

Улыбок Лир: Психологи Вопрос-ответ Мысли вслух Subкультура Опр Рекла Persona Культура

**Корр.:** Здравствуйте, начнем, пожалуй, с самого главного. Кто такой ди-джей?

**Dj AM:** Здравствуйте, скажу сразу по-своему. Ди-джей — человек, который не просто заводит грампластинки, он находится в живом контакте с танцующей толпой, он её магнетизирует.

**Dj DH:** Привет, в моем понимании, ди-джей — это музыкант, а, прежде всего, артист, который должен заводить народ самой настоящей атмосферной музыкой! Ди-джей должен быть модным, стильным, соответствовать клубной индустрии.

**Корр.:** В любой профессиональной сфере свои термины, а есть они и у ди-джеев?

**Dj DH:** Конечно есть! К примеру, вертушка, стол, вертак — проигрыватель, приспособление для извлечения звука из одной-двух виниловых пластинок. Диск, винил, пласт — виниловая пластинка. Сэт — отрезок времени, отведенный ди-джею для исполнения его музыки.

**Dj AM:** Или еще допустим back-to-back, играть вдвоем за одной установкой, по очереди. Также, слипмат — специальная прокладка между вращающимся элементом. Пич — рычаг управления скоростью вращения пластинки, и т.д. Терминов предостаточно.

**Корр.:** При всем обилии стилей и направлений электронной музыки у народа в голове прочно засел стереотип ди-джей-скрейчера. Что такое «скретч»?

**Dj DH:** Я мог бы это назвать как «эффект»! Как бы дополнительный скрипящий звук, который заводит народ, потому что этот звук необычный!

**Dj AM:** На сегодняшний день при всем обилии стилей и направлений электронной музыки у народа в голове прочно засел стереотип ди-джей-скрейчера. Человека, трущего пальцем пластинки и извлекающего из них скрипящие, немного визгливые звуки, именуемые «скрейчи», от английского слова scratch царапина.

**Корр.:** Расскажите нам об установке, на которой работает диджей? Что она из себя представляет?

**Dj DH:** Самые современные установки это Pioneer! Наиболее удобные в технике свода.

**Dj AM:** Под рукой у начинающего ди-джея должны быть две вертушки,

или два проигрывателя CD с питчем, или компьютерная программа для сведения, диджейский микшер, мощные наушники, коллекция музыки примерно не менее 40-50 часов. Безмерное желание играть для людей и — в путь!

**Dj DH:** И главное, не стоит сломя голову бросаться покупать дорогостоящую аппаратуру. Вначале неплохо бы походить по клубам послушать других ди-джеев, определиться с тем, какая музыка интересна лично тебе. Потом надо потихоньку собирать коллекцию пластинок и тренироваться на вертушках друзей.

**Корр.:** Каждый ли сможет стать ди-джемом?

**Одн.:** Именно так. Научиться технически сводить пластинки может абсолютно любой человек. Техника, как это ни парадоксально, у всех известных ди-джеев практически одинакова, ведь все они начали почти одно-

временно, 5-6 лет назад. Но техника далеко не самое главное, овладеть ею можно за год. А главное, это желание и слух.

**Корр.:** Я слышала о заповедях ди-джея. Есть такое? И что за заповеди?

**Dj AM:** Впервые об этом слышу, но может быть: 1. не играй треки ближнего своего; 2. не оскорбляй ближнего своего за то, как он играет и т.д.

**Dj DH:** Мне кажется, что-то вроде... Игрой то, что им нравится. Начиная свой путь с хитовой музыки. Сделать переворот в направлении всегда успеешь. Уважай автора первоисточника (это тот, что на пластинке) — ведь он вкладывал в композицию свою душу, свой смысл. Научись его понимать.

**Dj AM:** Аминь!

**Корр.:** На Ваш взгляд, под какую музыку сейчас модно танцевать?

**Dj AM:** Tech House  
Dj DH: Безусловно, House.

**Корр.:** Какую музыку предпочитаете?

**Dj AM:** Моя душа лежит к Electro House, House.

**Dj DH:** А мое музыкальное направление под стилем: HOUSE во всех его прелестях и BREAKS исключительно прогрессивный!

**Корр.:** 9 марта — профессиональный праздник, что Вы можете пожелать своим коллегам?

**Dj AM:** Конечно же, счастья! Новых композиций, и прекрасного свода!

**Dj DH:** Желаю творческих успехов, благодарной публики и всемирной известности!!!

**Корр.:** Благодарим Dj за приятную беседу и желаем Вам творческих успехов!

Ирина Рыжик



# Концерт к 8 марта...

Концерт, посвященный прекрасной половине и ее дню — 8-му марта, проходил в 3 корпусе, в актовом зале 4 марта 2011 года, в 14.30. Вначале мероприятия мужчины с военной кафедры вручали женщинам и девушкам тюльпаны. У всех было приподнятое настроение, так как за окнами март и приближается первый весенний праздник. В этот день женщины с нетерпением ждут от мужчин поздравления, цветов и подарков.

И в этой праздничной и торжественной обстановке начался концерт. И, так как во все времена женщины ценили музыкальные подарки, первым из них было выступление камерного мужского хора под руководством Сергея Никифоровича Кузьмина. Затем ректор КНАГТУ Анатолий Михайлович Шпилев поздравил милых дам с прекрасным днем 8 марта.

Затем прошла торжественная церемония. В номинации «За отличные успехи в учебе» была награждена Екатерина Сергеевна Кудряшова, студентка 5 курса факультета компьютерных технологий, отличница в учебе, сти-

пендиат Президента РФ, неоднократный призер олимпиад по физике, математике и программированию. Также были награждены благодарственным письмом родители Екатерины. В номинации «За активное участие в студенческом самоуправлении» была награждена Татьяна Анатольевна Ларина, студентка 3 курса факультета профессионального педагогического образования, член студенческого совета общежития №3, призер смотроконкурса «Лидер студенческого самоуправления». Татьяна ведет активную общественную работу. Также были награждены благодарственным письмом родители Татьяны. В номинации «За активное участие в организации культурно-досуговой деятельности» была награждена Софья Алексеевна Феофилактова, студентка 4 курса факультета энергетики, транспорта и морских технологий, призер конкурса «ВУЗ здорового образа жизни», лауреат Герценовского молодежного форума «Моя инициатива в образовании», победитель 9 краевого конкурса молодежных агитбригад 2010 года.

Также были награждены благодарственным письмом родители Софьи. И в номинации «Татьяна года» почетной грамотой была награждена Татьяна Владимировна Штангрет, студентка 3 курса факультета экономики и менеджмента, победитель университетского конкурса «Татьяна года», отличница в учебе. Также были награждены благодарственным письмом родители Татьяны. Затем ректором университета был подписан приказ об объявлении благодарности ста девяти преподавателям и сотрудникам за многолетний и добросовестный труд на благо нашего университета и в связи с 55-летием со дня основания КНАГТУ.

Подарком для дипломанток стала танцевальная композиция «Восток», который преподнес хореографический коллектив «Контраст». Затем прозвучала песня «Вечная любовь» в исполнении Валерии Бескровной и Ивана Силадий. Также на сцене выступила команда по хип-хопу «Дизиспайк».

Затем поздравил всех присутствующих в зале женщин и девушек предсе-

датель профсоюзного комитета преподавателей и сотрудников университета Валентин Иванович Аксенов.

После этого выступили солисты студии бального танца «ЭльГранд» Алена Басова и Дмитрий Чулков с композицией «Лето». Также выступила призер ДВ фестиваля-конкурса «Студенческая Весна» Юлия Дмитриева, аккомпанировал Борис Николаевич Милаев. Песня Анюты из кинофильма «Веселые ребята». И вновь выступил хореографический коллектив «Контраст» с танцем «Думы». Затем выступила команда КВН «Сборная факультетов». Следующим подарком вновь порадовала Юлия Дмитриева с музыкальной композицией «Песня Марты». Концерт закончился прекрасным выступлением студии бального танца «Эль Гранд».

**Дорогие девушки и женщины поздравляем Вас с весенним праздником! Пусть круглый год, как в день 8 марта, улыбки, радость и цветы, побольше миленьких подарков, внимания, заботы и любви!**

Елена Кротких





## Почему девушки любят подонков

**Александр:** Вы слышали песню группы «Дискотека Авария» Страдания? Они её спели дуэтом с Олегом Меньшиковым. Вот фрагмент из текста:

Спросу нет давно на хороших парней,

Если нужен успех — веди себя преряней,

Ведь женщины любят подонков,  
Лишь они оставляют здоровых потомков!

А это отчасти, правда! Сколько знакомых девушек постоянно ищут некоего парня-подонка! Что есть в нём такого притягательного, что на них вешаются так же часто, как пиджаки вешают в гардеробе?!

**Екатерина:** Да, вот уж интересный вопрос: «Почему мы любим тех, кто нам доставляет много неприятностей, кто делает нам гадости, заставляет нас страдать?» Вокруг же столько других мужчин, которые готовы нас носить на руках, дарить подарки, носить кофе в постель! А, как показывает статистика и жизненный опыт, то нас все равно тянет к плохим мальчикам! Что это: закон жизни или закон подлости?

**Александр:** Наверное, жизнь так устроена, что все хорошее мы пропускаем мимо. Также и у девушек выходит, всю свою жизнь они ищут самого лучшего, а в итоге влюбляются в хулигана и оборванца, и, зачастую, это ни к чему хорошему не приводит. (Не рассматриваем отдельные случаи, так сказать, общее исключение из правил.)

**Екатерина:** Милые дамы! Мы сами себе противоречим: сперва мы хотим, чтобы мужчина, который был бы рядом, был чутким, нежным, внимательным, чтобы ухаживал и «цветочно-конфетный период» продолжался долго-долго! Но, в итоге, находим не то, что совсем искали, абсолютно противоположное создание с буквой М в разделе пол в паспорте ...

**Александр:** Расскажу-ка я историю. Жила была женщина, ну, то есть, девушка. И мечтала она о принце на белом мерседесе, миллионом на счёте в швейцарском банке, ну и чтобы суженый был красивым, молодым и всё в таком роде. Искала, искала, искала, ничего даже близкого к подобному не нашла! В итоге выскочила замуж за «с ним мне так весело», как она сама сказала при первом знакомстве. Они долго тусовались, и прожили они год в таком ритме. Потом он стал редко появляться дома, лгать. В итоге парень оказался ещё тем «подонком». Увидев две полоски на тесте на



беременность, собрал свои манатки, и ушёл к новой пассии. Ни писем, ни посылок, звонки по телефону сбрасывает. Печальная история...

**Екатерина:** Такие истории сейчас на каждом шагу. Даже не знаешь, кто виноват: девушка или парень? Такие парни ничего не обещают. Их жизнь веселье и... Они не привыкли быть обязанными перед кем-то и тем более перед девушкой. Они привыкли менять спутниц, «как перчатки». Зачем им одна девушка, если они считают, что любая упадет к их ногам, и они получают всё, что захотят. Встречаясь с такими парнями, девушки не понимают, что для них они только игрушки.

**Александр:** Как гласит индийская мудрость в пересказе Фолкнера, прихоть женщины подобна полету бабочки. Порхая от цветка к цветку, она, скорее всего, сядет там, где постоится лошадь. Почему? А кто вас знает, почему. Вокруг парней так много золотых, и все-то на тебя так заглядываются, что едва шею не сворачивают, а ты всеми когтями судорожно цепляешься за этого бабника с наглыми глазами и запашком перегара, хотя и без услужливых подруг прекрасно знаешь: ты ему не нужна, он просто тебя использует.

Кто знает, может, наши с Екатериной убеждения не верны?! Давай поинтересуемся у студенток нашего вуза. Вопрос: Какие парни Вам нравятся? Согласны ли вы с утверждени-

ем, что девушки чаще любят подонков, нежели хороших парней?

**Елена, группа 8-СО:** В моём представлении парень должен быть высоким, крупного телосложения, но «нестероидным», потом, внимательным к мелочам и заботливым ко мне и моим близким. Я считаю, что мы, девушки, любим подонков больше, чем простые хорошие мальчиков, из-за их неутомности.

**Марина, группа 9-ТМ:** Идеал парня для меня: сильный, умный, ответственный. Чтобы мог постоять за себя и за свою девушку. А также, самостоятельный, чтобы материально не был зависим от родителей. Мог бы в будущем обеспечить свою семью. Также парень должен быть интересным собеседником, веселым, с чувством юмора. И еще, НЕ РАССЕЯНЫМ! Да, мы любим подонков, но семью заводим не с ними!

**Елена, группа 0ЮРЗд-2:** Первое и главное условие для молодого человека, чтобы он мне был симпатичен, это его возраст. Парень должен быть мне ровесником, ну или на год младше меня. Что касается внешности, тут мне нетрудно угодить, я оцениваю внутренний мир, как бы это банально ни звучало, но это правда. Очень важный фактор — чувство юмора. Огромное, но в меру, чтобы мог воспринимать шутки правильно, а не косячил на меня за глупые и, иногда, неуместные «подставы». Чтобы уважал

не только себя, но и меня, естественно. Что касается любви к подонкам, как показывает практика моих знакомых, то это абсолютная правда. Да! Девушкам больше нравятся подонки, но смотря какая девушка, у меня, например, они не вызывают симпатии.

**Алёна, группа 8-ЭН1:** Мне нравятся высокие, большие, brutальные худощавые, длинным, волосатым (в плане стрижки) ребятам. Но, из всего перечисленного — это лишь качества внешности — главное не «фантик от конфеты — а начинка». И возвращаясь к вопросу о подонках, как бы я ни хотела с этим не соглашаться, но по большому счёту так оно и есть...

**Мила, группа 5-ДМм:** Подонки — это куча пантов и выпендрежа. А на деле — трусы в штанах, которые первые убегают, если что-то случится. Парень должен вызывать чувство защищенности от всех проблем и опасностей, тогда можно быть «его маленькой девочкой». Те, кто выбирает «гламурных подонков», сами не отличаются наличием ума. Такие же, как и они, жертвы трендов и общественного мнения. Поэтому парень должен быть, в первую очередь, мужественным. В меру скромным и немногословным.

**Екатерина:** Хотя многие считают, что не девушки любят подонков, а подонки знают, что сделать, чтоб девушки влюбились в них. Что касается



моего мнения по этому поводу, то я придерживаюсь именно этой фразы. Хотя бывают исключения. Как говорится: «Запретный плод сладок!». Большинство девушек считают, что если парень за нами ухаживает и боготворит, то зачем обращать на него внимание — куда он может исчезнуть? А вот те, которые не хотят на нас смотреть — куда интереснее. Их всегда хочется добиваться. Приведу одну историю, как пример. Жила-была очень хорошая девушка. В школе и университете была отличницей, всегда училась, училась и только училась. Помогала родителям, друзьям подругам. Времени строить свою личную жизнь практически не было. Вскоре устроилась на хорошую работу, за ней начал ухаживать один очень воспитанный молодой человек из хорошей семьи, и родители обоих

уже деликатно намекали детям о внуках. В общем, все шло до того хорошо и прилично, что хорошая девочка однажды взбунтовалась: стала нервной, начала кричать на мать и отца. Начала ходить по клубам и просто тусоваться. Быстренько рассталась со своим парнем и ушла жить к отъявленному подонку, с которым познакомилась на одной из вечеринок. Естественно парень любил выпить и иногда даже очень. Позволяя себе распутство и обман. Этот гламурный, модный, стильный парень вызывал у своей плохевшей подруги что-то вроде благоговения, и на свою приличную работу она ходила вполне счастливая, хоть и с запудренными синяками. Девушка зарабатывала денежки на тусовочки, на его пьянки-гулянки, где тот развлекался с веселыми сударьями. Кто бы, что ни говорил этой

девушке, она отвечала одно: "А если мне нравится так жить!!!". Возможно, многие увидели себя в этой девочке и могут подтвердить: да, нравится. Потому что не скучно. Пускай жизнь бьет ключом, и все по голове, зато не гниет болотной водичей. Такие вот мы, женщины, привередливые: мало нам мирных ежевечерних чаепитий, чистенького жениха в хорошем костюме и благопристойного будущего в перспективе — нам подавай небывалых страстей, как в красивой мелодраме, пусть даже и с некрасивым концом. Скучающая женщина — страшная сила. Но лучше не давать себе скучать по возможности менее вредными способами, нежели роман с подонком, который только и умеет пользоваться и вытирать ноги об тебя. Но, если так уж влечет к экстриму, уж лучше пойти

санитаркой в отделение для буйных сумасшедших или в одиночку путешествовать автостопом по мусульманским странам. Попробуй — не соскучишься. Получишь адреналин до конца жизни!

**Александр:** Историй много — факт один, девушкам нравятся подонки. Да что уж говорить... Мы, парни, сами любим девушек «с огоньком», но в итоге женимся на «тихонях» и кутаем их в одеяло. Думаю, выбор «дрянных» половинок зависит от степени «приключений на вторые 90-е». Если мало, то найдём, если много, то успокоимся. Когда человек влюблён, он слеп, и не замечает, кто рядом, не вешает ярлыки. Поэтому любите друг друга. И это наше свободное мнение.

Екатерина Иващенко  
Александр Храпейчук

## Куда приводят мечты...

«Иногда, когда проигрываешь, то побеждаешь».  
(Куда приводят мечты)

Еще в детстве я посмотрела этот фильм и до сих пор с удовольствием его пересматриваю. И, пожалуй, на сегодняшний день это единственный фильм, при просмотре которого я плачу. Это фильм Винсента Уорда «Куда приводят мечты», получивший в 1998 году «Оскар» за лучшие визуальные эффекты.

Я не стану рассказывать сюжет этого фильма, но могу сказать точно одно, что сюжет очень сложен и трагичен, но в тоже время он пронизан такой романтикой, что с первого взгляда даже сложно поверить, что бывает такая любовь. Главным героям хочется соперничать, хочется их успокоить, чтобы они больше не страдали. Фильм заставляет плакать на протяжении всего фильма. Судьба главной героини очень сложная, ведь потерять всех любимых людей и остаться совсем одной наедине со своим горем — это худшее, что только можно себе представить. А ведь так все хорошо начиналось... «Говорят, люди живут в наших мыслях. Если ты со мной даже так — я счастлива...».

Романтический, трагический, радостный, но печальный, — все это в фильме «Куда приводят мечты» сочетается, как и в настоящей жизни. Он заставляет задуматься и осмыслить свою жизнь, поверить в себя и добиваться всего задуманного, никогда не опуская руки. Ведь жизнь — это всегда стремление к мечте, которая каждый раз меняет свой курс.

После просмотра этого фильма, ненароком задаешь вопрос «Интересно, куда приводят мечты?...» И сам же пытаешься найти на него ответ. Но ответ бывает разный...

«Куда приводят мечты» — это фильм о любви, которая остается даже после смерти.

Оценка: 10 из 10

Ирина Рыжик



# Тонкая нить Востока

Улыбок Лир: Психологи Вопрос-ответ Мысли вслух Субкультуры Опр: Рекламу Perso Катастрофа

Мы часто соприкасаемся с новостями по телевидению, Интернету, радио, слышим о событиях, что окружают наш город, наше государство и другие страны. Часто где-то что-то происходит, хорошее или плохое, мы слушаем и живем дальше. И по своей человеческой сущности, услышав о беде в чужой стране, люди просто качают головой и говорят о том, что им жаль. Нам всегда кажется, что самые страшные беды где-то далеко, совсем не рядом, с нами их не будет. И вот теперь земля еще раз напомнила людям, что всё это не так. Иллюзия защиты порвалась как тонкая нить, нить Востока.

События, произошедшие 11-го марта 2011 года, заставили обратить на себя внимание не одного города, даже не одной страны. В тот день Япония оказалась под ударом стихии. В 08:46 по московскому времени землетрясение магнитудой более чем 9 баллов оказалось одним из самых разрушительных и страшных за всю историю страны. Дома, офисы зданий, кафе, магазины — всё трясло с огромной силой так, что техника летала из стороны в сторону, а люди были даже не в силах удержать равновесие, стоя на ногах, и падали на пол, словно их насильно бросала неведомая сила. Конечно, всем было известно куда бежать и что делать в такой ситуации, однако, от жертв это не спасло. Но страшные события далеко не утихли, японцев поджидал новый удар...

Человек беспомощен, он не властен над природой, поэтому цунами бушевало со зверской силой. Не секрет, что именно землетрясение и вызвало огромную волну по всему Тихому океану. Несмотря на то, что цунами добралось до Чили и Аляски, им удар был нанесен незначительный. Стихия несла колоссальные разрушения, сметая абсолютно всё на своем пути. Люди спасались бегством на высоких точках поверхности, бежали как можно дальше и как можно бы-

стрее. Пожирая автомобили и корабли, строения и деревья, вода унесла в неизвестность жизни огромного количества людей! Но и этого было недостаточно судьбе и стихиям. Взрыв на японской АЭС «Фукусима-1» решил поставить еще один восклицательный знак в истории Японии. В связи с землетрясением и взрывом на станции, несколько энергоблоков были сразу же отключены. Однако три реактора этой же станции имеют разную степень повреждения и являются источником выброса радиации.

Что мы имеем теперь, когда обстановка в Японии до сих пор не ясна и непонятно, что ждет японцев и дальневосточников? Какое нам всем светит будущее и что есть настоящее? При ответе на последний вопрос мнения простых людей разделились по разным сторонам.

Сторонники первого мнения считают, что произошедшее в стране восходящего Солнца — это апокалипсис. Ведь кто-то когда-то предсказал, что будут страшные беды и Мир падет во тьму. А Ванга вообще указала точный год и описала события: в 2011 году радиация уничтожит всё живое в Северном полушарии... По мнению всё тех же сторонников, живущие в Японии люди получат серьезную дозу облучения, абсолютно все. Дстанется (в какой-то мере) и Дальнему Востоку. И на Земле появится новый Чернобыль, который искалечит жизни, здоровье, надежды и будущее людей. Мир долго будет проживать эту трагедию и память о ней будет очень длительной, в том числе и на примере живущих людей. Земля Японии будет серьезно облучена, всё изменится в самую печальную сторону. Действительно, напоминает уныние апокалипсиса...

Второе мнение: его сторонники не берутся разбрасываться ужасными мыслями о японцах, считая, что ситуация нестабильна (и в этом их правота) и делать выводы еще рано. Однако они

спешат успокоить жителей российского Дальнего Востока, говоря следующее: если даже и достанется нам с вами радиация, то в таком мелком количестве, что особых изменений в нашей жизни это не внесет, а то и вовсе минет нас чаша сия и обойдет стороной нашу землю. Да, будет нервно, будет страшно, будет, но недолго. В итоге, нас успокоят гарантиями безопасности нашего здоровья. Позитивный взгляд...

Есть и третье мнение, заключительное (признаюсь, что отношусь к нему). Радиация есть! Ее много, она очень опасна и коснется она как жителей Японии, так и жителей России. Вас не смущает, что японские умы заверяют всех вокруг: «Опасности заражения радиацией нет, по крайней мере, она и Японию-то не охватила»? Но почему же тогда весомым количеством оттуда эвакуируют людей? Эвакуируют семьи российских дипломатов, обычных людей (разных городов и стран), бесплатно дают визы и бесплатно обеспечивают прилет в Россию. Я понимаю, что паника, людям страшно, вполне нормально, если они не ждут страшных новостей, а стараются обезопасить себя заранее и покидают Японию. Да только живет крепкое ощущение того, что нам не договаривают... Ладно, хорошо, стали японские летчики охлаждать реактор, который находится в критическом состоянии. Вопрос: а почему это не делалось раньше?! Раньше был больше выброс радиации? Может, воды не было? Или японские, опять же, умы не знали, что делается в подобных случаях? В социальной сети один человек написал достаточно убедительные слова: «Если японские летчики не могут держать вертолет над крышей здания, где находится реактор, то это говорит о том, что крыши там уже нет... а значит, есть радиация и ее не так уж мало». Догадки, туманные догадки, но правды (если она не положительная) нам не скажут... засекретят, как в 85-ом и извините.

Что хотелось бы добавить... Во-первых, искренне жаль простых японцев, которые выжили и долго будут помнить этот кошмар, умерших и пропавших без вести жаль не меньше. Весь мир скорбит и соболезнует этим людям. Во-вторых, дикое непонимание вызывают в обществе действия японских властей. Где они раньше были, что делали, о чем думали? Они наконец-то тушат реактор, это замечательно, но о радиации (которая однозначно вылезла наружу) говорят не много и туманно. Лично мне не ясно: как в городе Окума есть радиация, а через 30 км радиации уже нет? Это всё-таки не освежитель, который в воздухе выветривается быстро и незаметно для среды. В-третьих, Япония всегда находилась в сейсмоопасной зоне. Так почему же правительство этой умной страны не задумалось о том, что может быть с АЭС в случае стихийного бедствия? Здесь лишний раз показано, как уязвимы великие идеи. Нужно ли такое величие с такими последствиями? Очень хочется верить, что ученые сумеют понять всю опасность атомных станций и либо найдут альтернативу, либо повысят уровень безопасности подобных станций по всему миру. В-четвертых, решите, какую точку зрения принимаете лично вы. Несмотря на всё это, давайте верить в лучшее. В любом случае, мы ничего не узнаем, если нам не скажут и иных домов у нас нет, жить люди будут там же, где и жили. От радиации дальневосточников не эвакуируют, а природу не спасут. Давайте пожелаем всем — и Японии, и Дальнему Востоку и просто всем остальным — чтобы всё сложилось нормально.

P.S: очень жаль, что даже в такие страшные минуты, когда японский народ ощущает себя жертвой войны, испытывает боль и ужас, находят люди, которые радуются и злорадствуют по этому поводу.

Кристина Дадькина



# ПАТРИОТИЗМ ДУХА

Патриотизм, пожалуй, редкое слово, по крайней мере, в повседневной жизни. Вопрос о патриотизме на сегодняшний день остается актуальным. Что же такое патриотизм? Почему нам все-таки небесполезно и важно вновь и вновь заботиться о патриотизме?

Патриотизм — нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь к отечеству и готовность подчинить его интересам свои частные интересы. Такое определение дает нам Википедия. Переведя на более понятный язык, патриотизм — это любовь к Родине.

Конечно, о патриотизме, сегодня говорят люди разных убеждений и в основном благожелательно: мол, надо воспитывать патриотов, необходимо думать о патриотическом сознании целых поколений. Да, и «ветер подул в ином направлении», но ненароком вспоминаются слова Семьюэла Джонсона «патриотизм — последнее прибежище негодяя». Так ли это?

Если мы говорим, что надо воспитывать патриотов, надо и делать что-то для этого. Но как у нас в школе говорят о нашей истории... То, что происходит в последние десятилетия с преподаванием истории, — это откровенно и бесовестно антипатриотично. Весь негатив, не боюсь этого слова, «вываливается» из школьных учебников. Сейчас сокращаются школьные программы по русскому языку, по литературе, по отечественной истории — пожалуй, самым важным и патриотическим предметам, причем это делают так, что у школьника не формируется любовь к Отечеству. Это не дает возможности укрепиться в сознании нормальную мирозерцанию школьника, не дает возможности должным образом причаститься к русской культуре.

Те крохи литературы, которые сейчас преподают в школе, те литературные программы, которые сейчас навязывают по «стандартам», лишены самых основных патриотических произведений, ранее входивших в число обязательных. В последнем стандарте изъяты как раз произведения, которые с наибольшей яркостью помогают раскрыть национальную самобытность, утверждают любовь к Отечеству и т. д. Из стандарта по литературе выведены основные русские народные сказки,

произведения древнерусской литературы, катастрофически сокращено количество басен И. Крылова, нет А. Кольцова, бесстыдно «ужаты» Ф. Тютчев, А. Фет, Н. Некрасов, С. Есенин и т. д. И все это делается официальными людьми. И как воспитать патриотизм, если все сокращают?

Часто приходится слышать, что патриотизм: «в наше время есть чувство неестественное, неразумное, вредное, причиняющее большую долю тех бедствий, от которых страдает человечество, и что поэтому чувство это не



должно быть воспитываемо...». Но патриотизм — это не какая-нибудь «привычка». Это, прежде всего, — то самое главное и сокровенное, что связывает человека с историей его страны, что заставляет его благоговейно относиться к Отчизне.

Патриотизм органически связан с осознанием исторического бытия народа, ибо Родина — это не только сегодняшняя страна, но и вся ее история. История ее культуры, ее духовного становления во времени. Патриотизм — это ощущение духовной связи с Отечеством; для нас — это Россия. Это любовь к ее прошлому и настоящему, это надежда и вера в ее будущее.

А мы «плюем» на это, хотя бы даже «кричащими» заголовками своих статей и рекламы: «Устарел ли Пушкин?», «Возможен ли русский язык без мата?» и т. д.

Патриотизм — это явление духовное, он связан и с духовными традициями. Чем определяются наши духовные традиции? Конечно же, Православием. Верит человек или не верит, это дело каждого; но если он культурный человек, он должен понимать, что Православие — это главное, в чем выросла вся наша культура.

Еще один плюс патриотизма — это национализм. Да-да, он самый. Возьмем, к примеру, Великую Отечественную войну. Есть нации, которые объединили патриотические

питать лишь получеловека, недочеловека. Такое будущее вы хотите предложить нашим детям? Вряд ли.

Чтобы спасти наших детей, нашу страну, мы должны защищать то, что нас объединяет, а именно — патриотизм. И тут нам нечего стесняться чувства национального достоинства. Патриотизм невозможен без сознания национальности. А мы, русские, можем только гордиться, что наша национальная культура и наша религия никогда не грешили тем, что называется шовинизмом. Мы — нация создателей и содружества народов. Нынешние власти вычеркнули национальность из паспорта. Но свободный человек имеет право носить имя своего народа. Каждый вправе называться у нас не каким-то там россиянином, но иметь имя народа, к которому принадлежали его деды и прадеды.

Нам есть чем гордиться, окидывая взглядом прошлое нашего народа-создателя. Патриотизм, о котором мы говорим, — настоящий, подлинный патриотизм — неразрывно связан всегда с утверждением национального достоинства.

Но не стоит забывать, что к патриотизму нельзя призвать. Нужно медленно и серьезно воспитывать духовное начало в человеке. Тогда человек сам обратится к нему. Точно так же нельзя заставить верить; нельзя просто привести в храм и сказать: вот тебе вера, верь. Патриотизм возникает через внутреннее побуждение человека, через сознание своей причастности к народу, Родине, и тем самым к человечеству. Поэтому, прежде всего надо воспитывать личность. Поэтому сегодня патриотическое воспитание остаётся наиглавнейшей и благороднейшей нашей задачей.

усилия многих народов. Воевали все. Объединяющей же силой был народ русский. И. Сталин совершенно справедливо, ничуть не преувеличив его роль, сказал правду о ведущей роли русского народа. Эту правду сейчас пытаются «заткнуть». Более того. Повсеместно унижение русского народа. Это очень серьезно, ибо унижается народ, создавший нашу Родину.

Вопрос о патриотизме становится сегодня особенно актуальным, мы даже сказали бы «острым», ибо без патриотизма вообще не может быть никакого духовного становления личности. Личность — это человек, развившийся в лоне истории и культуры своего народа. Человек вне патриотизма — это и человек вне истории, вне духовного бытия, т. е. человек, лишенный человеческих свойств. Значит, без патриотизма можно вос-



Ирина Рыжик

8

?

Как только приближается 8 Марта, мужчины начинают задаваться множеством вопросов: Что подарить любимой? Как сделать так, чтобы именно Ваш подарок стал для нее незабываемым? Как сделать эксклюзивный подарок? Очень трудно ответить, ведь цветы вянут, а мягкие игрушки и различные сувениры быстро забываются и покрываются пылью на полках.

Что же подарить любимой девушке на 8 Марта? Для начала определимся, что она любит. Только не говорите, что вы знаете вкусы вашей девушки. Иначе вы не дарили бы ей французский парфюм, изготовленный в Китае, а разлитый в России. Все, время банальных подарков прошло! Любимым людям нужно дарить только необычные подарки!

Начнем со статистики. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет данные о том, считают ли россияне 8 Марта праздником для себя лично, какие по-

дарки на 8 марта планируют подарить женщинам, собираются ли отмечать этот праздник.

Самый распространённый подарок, который россияне планируют преподнести любимым женщинам в день 8 Марта:

- цветы (47%);
- сувениры, открытки, портмоне (33%);
- конфеты (31%);
- парфюмерию, косметику, бижутерию (25%);
- игрушки (14%);
- ювелирные украшения, одежда и обувь, бытовые приборы (по 4-5%).

В общем, можно заметить то, что после прочитанного покажется парадоксальным, но, тем не менее, это так: нет ничего проще, чем угодить любимой женщине! Ведь большинство женщин с той или иной настойчивостью, но все же намекают, что они хотят получить в подарок — важно лишь услышать, что вам говорят.

Если ваша девушка гламурная кокетка, подарите ей возможность стать звездой. Устройте ей профессиональную фотосессию. Пусть она почувствует себя топ-моделью с обложки глянцевого журнала. Ваша любимая мечтает, чтобы за ней поухаживали? Нет проблем: SPA-салон и релаксирующий массаж.

Ваша девушка романтичная особа, которая любит прогулки под лунной звездой? Устройте ей гадание на картах Таро, лучший способ окунуться в атмосферу мистики и любви. Или эксклюзивное изделие из шоколада с глазированной надписью.

Если же ваша девушка спортсменка, то подойдет для нее полет на парашюте или верховая езда.

А если ваша девушка настоящая бизнес-леди, думающая только о карьере, отличным вариантом будет восточное СПА. Также подойдет курс внедорожного вождения. Для девушек, которые предпочитают джипы

миниатюрным машинкам — это самый необычный подарок девушке на 8 Марта, а значит, самый лучший. Можно, конечно, забронировать билеты в театр или столик на двоих в ресторане, а можно купить урок DJ-мастерства, или латино или стрип-танца, или даже мастер-класс по приготовлению суши.

Какой бы ни была ваша любимая, она заслуживает королевского подарка. Ваш подарок должен показывать, как сильно вы ее любите.

В этот весенний праздник хочется посоветовать всем мужчинам отойти от стереотипов и сделать оригинальные подарки 8 марта своим прекрасным дамам. Заручившись Вашей заботой и вниманием, они станут еще прекраснее, подарят вам свою нежность, ласку, любовь и, возможно, поведают вам свои маленькие женские тайны.

**Елена Кротких**



# Вот так цветочки?!

8 марта — это особенный день. А особенный он потому, что все мужчины нашей необъятной страны становятся еще более внимательными и чуткими по отношению к своей второй половине.

И невольно замечаешь, что множество мужчин бегает по магазинам в поисках подарка. Постойте, а какой Вы подарок купили? Цветы? Отлично! Извините, а как правильно дарить цветы, вы точно знаете? Нет? Тогда не станем Вас томить и дадим пару советов, как правильно их преподнести.

Начнем, пожалуй, с самого главного:

**Шаг 1:** для начала ненавязчиво узнайте, какие цветы нравятся вашей половинке, и любит ли она их вообще.

**Шаг 2:** покупка цветов. Если Вы не можете решиться, какой букет стоит купить, то опытные флористы с радостью помогут Вам определиться среди всего пестрого многообразия!

**Шаг 3:** Цветы стоит преподнести именно левой рукой. Это ведь давняя традиция. Объясняется тем, что когда мы дарим левой рукой, мы делаем это от сердца. При этом правой рукой молодой человек может обнять любимую, при этом поцеловав ее.

**Шаг 4:** Желательно заранее сформулировать те сопроводительные слова, с которыми вы будете вручать свой роскошный букет.

**Шаг 5:** Если цветы являются дополнением к подарку, то вначале

нужно преподнести цветы, а затем — подарок.

**Шаг 6:** Никогда не держите цветы как веник, и не стесняйтесь своего букета!

Еще, всем известно, что девушки выбирают одежду и макияж в соответствии со своей внешностью. То же самое относится и к цветам, например: если девушка брюнетка — то ей в руки так и просятся ярко-красные розы, крупные гладиолусы, георгины, яркие орхидеи, яркие гвоздики. Ярко-красные цвета делают брюнетку еще более привлекательной.

Если же девушка блондинка — то все будет совсем наоборот. Ей пойдут нежно-розовые, белые, светло-желтые цвета. Неважно, какие это будут цветы — розы ли, хризантемы, лилии или орхидеи. Цветы не должны быть яркими и вызывающими, не должны отвлекать внимание от Вашей спутницы. Однако, бывают и исключения. К примеру, одна ярко-красная или оранжевая роза может очень неплохо смотреться в руках у блондинки. Да и опять же, все это — дело вкуса!

А рыжеволосым девушкам подойдут темные

розы, фиолетовые и темные орхидеи, фиалки, гиацинты, гладиолусы и множество других цветов, особенно синего и фиолетового цвета. Если в букете еще и много зелени, то такой букет замечательно подойдет как рыжеволосой девушке, так и шатенке. Хотя шатенкам часто больше нравятся простые полевые или дикие цветы.

*Еще несколько советов для мужчин и дам:*

Так называемая цветочная тайнопись, согласно которой каждый цветок что-то символизирует, и поэтому при выборе букета нужно это учитывать. К примеру:

- Молодым людям предстоит разлука, если парень подарит девушке желтые цветы.

- Если мужчина хочет рассказать о своей любви, он может преподнести в дар белые цветы — их считают символом этого чувства.

- Получить в дар ирисы — хороший знак, поскольку эти цветы служат обозначением

надежности и чистоты помыслов.

- Нарцисс принято считать олицетворением самовлюбленности и эгоистичности (греческий миф о «Нарциссе»).

- Если преподносится роза белого цвета, это может означать безразличие. Махровая роза символизирует измену, розовый бутон предвещает скорое расставание и т.д.

Пожалуй, на сегодня, о самом главном мы рассказали, а теперь ваша очередь. Подарите своей любимой такой букет, чтобы она сразу поняла, что вы ее любите, она у вас единственная. Преподнесите букет правильно. И самое главное — не прогадайте, ведь цветы могут сказать о многом!

Ирина Рыжик





# Весна идёт!

Что для вас весна? Какие она вызывает чувства? Может, это новая пора в вашей жизни, или нет? Каждый человек к весне относится по-своему, хотя факт её наступления не отрицает никто. Конечно, в нашем городе это явление своеобразное. В других городах в это время уже почти нет снега, температура выше 0°, солнышко греет, птицы поют. Однако, Комсомольск — не тот случай. Прошедшая зима была холодной (впрочем, как и всегда), но в этот раз мороз переходил отметку в -40°, люди жутко мёрзли на остановках, транспорт подводил. И вот настало потепление! Сняты тяжёлые шубы, потихоньку сменяющиеся на весенние куртки и плащи, кто-то снимает шапку, а большинство уже и перчаток не носит. Вот подтаяли сугробы, стала появляться слякоть. Природа обновилась и снова начинает цвести, жить, обретать зелёную красоту. Но ведь меняется не только погода, не только природа. Меняются и люди, и их организм, и их чувства.

Многие люди, особенно молодые, считают, что весна — это время любви. Каждому в этот период обновления острее хочется полюбить и ощутить себя любимым, чаще улыбаться, больше верить в лучшее. Дарить конфеты

или приглашать на свидание, менять имидж в одежде или в причёске, в общем — весной рождается прекрасное и рождается любовь! Но так бывает не у всех. Вот, настала весна. Это хорошо, теперь хоть тепло. Но флюиды не обостряются. «Подумаешь, весна, одна слякоть — терпеть этого не могу... Сразу бы лето настало и всё, не мучились бы с грязью», — рассуждал знакомый мне человек. И, между прочим, это была девушка. Немного странно, что от природы более эмоциональное создание (ведь доказано, что женщины более эмоциональны, чем мужчины) никакого трепета не испытывает, даже больше — испытывает раздражение. Хотя, за это же ведь не стоит ругать природу. Для других людей весна — нейтральное время года. Та же работа, та же учёба, те же обязанности, да всё ровно так же, как и до весны. А может, даже праздников меньше...

После зимы наш организм устал, а тут новая пора и надо как-то взбодриться. Кто сумеет в этом помочь человеку? Верно, сам человек. Если не пить витаминов, не есть свежих овощей или фруктов, то вполне возможно, что организм не только не обновится новыми силами, но даже приведёт нас к депрессиям. Весна пробуждает



от спячки, она требует активности и позитива, а взять всё это неоткуда. Вот тут встаёт вопрос о помощи самому себе. Можно просто лишний раз погулять на свежем воздухе (тем более теперь), сходить в парк или посидеть с приятными вам людьми в кафе, в кино, да хоть просто на лавочке, ведя дружелюбные разговоры обо всём, что близко. Подумайте сами: вы не устали от вечных дел и суеты, от беготни по зимним улицам? Думаю, что ваш организм обязательно скажет вам «спасибо» в виде поправившихся волос, здорового румянца на щеках или просто искренней улыбки на лице. Посвятите хотя бы пару-тройку дней тому, чтобы полчаса побывать на воздухе и просто отдохнуть. Кстати, тем, кто имеет дома собаку, повезло больше, они каждое утро дышат свежим воздухом, выгуливая своих питомцев.

Попробуйте в эту весну что-то поменять в своей жизни в лучшую сторону. Пусть вас порадует хоть немного новый этап в жизни. Перекрасьте волосы, заведите хомячка или цветастого попугая, помириться с теми, кто обидел вас или на кого обиделись вы (если вы дороги друг другу, таить обиду просто бессмысленно), научитесь играть на гитаре, да хоть стихи пишите — лишь бы вам это приносило удовольствие. А ещё, весна — одно из активных времён, когда устраивают свадьбы. Лично я уже представляю, сколько будет белых платьев, красивых невест и женихов, звона бокалов, шума украшенных машин, криков «Горько!», колец! Пусть эта весна поскорее подарит теплейшую погоду и принесёт каждому человеку долю его счастья, мы так её ждали!

Кристина Дадыкина

# Здравствуй, Весна!

Снег еще прячется в темных углах, не хочет понять, что с каждым часом сугробы становятся меньше, не укрыться им от теплого, долгожданного солнышка. Дни становятся длиннее и светлее. Радуются наступающей весне и люди.

Весна — прекрасное время года. После долгой и холодной зимы у природы и у человека словно открывается новая возможность жить. Не успеет стаять снег, как земля преобразуется. Пригревает солнце. В воздухе «пахнет весной». А как еще можно назвать эти удивительные бодрящие и пьянящие запахи? Хочется остановиться и вдыхать, напрягая ноздри, холодноватый воздух, пахнувший горьковатой свежестью.

По утрам лужи еще затягивает ледком, но скоро исчезнет и он. А потом... Напрягаются и начинают раскрываться почки, покрываются маленькими зелеными листочками деревья, и как будто природа дает людям возможность

хоть на короткое время уйти от серой будничности жизни и перенестись в сказку со счастливым концом: весна торжествует над угрюмой зимой.

Сейчас уже куча планов на потепление, на долгие прогулки по вечерам — ночам. Есть возможность, наконец-то,

запрягать зимние вещи куда подальше, влезть в туфли, в пальто. Даже просто наслаждаться всей этой сногшибательной радостью пробуждения природы, капель с крыш, тепла от солнца и довольных лиц прохожих.

Может бред, но, возможно, и прав-

да, есть некий аромат весны, радость жизни, бытия...

Вроде бы всего лишь дата, но, как же долго мы ждали вот именно этого момента, полночь и опа!!! 1 марта, весна!!!

Елена Кротких  
и Алексей Карелин





# Берегись, авитаминоз!

После долгой и холодной зимы наступают долгожданные весенние дни. Наш организм истощил все свои запасы, человек быстро устает, ходит вялый и уставший. И смотря на себя в зеркало, видит: волосы потускнели, поредели, цвет лица изменился не в лучшую сторону, кожа сухая и шелушится. Да и вообще чувствуются общее недомогание, сонливость или наоборот раздражительность, обостряются многие хронические заболевания. Причин тут может быть много, но, скорее всего, организму просто не хватает витаминов.

Признаки авитаминоза: бледная вялая кожа, склонная к сухости и раздра-

жению; безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению; потрескавшиеся уголки губ, на которые не действуют ни кремы, ни помады; кровоточащие при чистке зубов десны; частые простуды с трудным и долгим восстановлением; постоянное чувство усталости, апатии, раздражения.

Почему же не хватает витаминов? Зимой значительно сокращается прием свежих фруктов и овощей, а те, что попадают на наш стол, не содержат достаточного количества полезных веществ. Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов не так-то просто. Чтобы вос-

полнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съедать не менее 1,5 - 2 кг плодов, ягод и овощей. Многие ли из нас могут этим похвастаться?

Витамины необходимы для нормального обмена веществ, роста и обновления тканей. Особенно весной. Именно в это время организм человека особенно остро ощущает нехватку витаминов С, А, D, группы В. В организме, который не получает достаточного количества этих веществ, замедляются и нарушаются многие естественные процессы, что провоцирует заболевания. Остро нуждаются в витаминах

люди, употребляющие алкоголь, курящие, сидящие на диетах и дети.

Самое эффективное средство в борьбе с весенним авитаминозом — это правильное питание, с которым в организм будет поступать необходимое количество полезных веществ и витаминов. Рекомендуется на протяжении всего зимне-весеннего периода употреблять в пищу овощи, зелень, фрукты, мясо птицы и рыбы - именно в этих продуктах содержатся витамины и аминокислоты, легко усваивающиеся организмом.

**Елена Кротких**



Витамин	Для чего требуется	Где содержится
<b>А</b>	Для роста, здоровья глаз, кожи, органов репродукции, устойчивости к инфекциям	Рыбий жир, печень, зелень, желтые овощи и фрукты, яичный желток, масло
<b>Д</b>	Усвоение кальция и фосфора	Рыбий жир, молоко, океаническая рыба
<b>Е</b>	Антиоксидант предотвращает разрушение ферментов и межклеточных структур, замедляет старение организма	Пророщенная пшеница, соевые бобы, кукурузное и хлопковое масло, маргарин, орехи/орехи
<b>К</b>	Регулирует свертываемость крови	Зелень, свинина, пшеница, овес, отруби
<b>С</b>	Для костей, сосудистой системы, мускульной, хрящевой и других тканей; обмена веществ, формирования гемоглобина и красных кровяных телец	Цитрусовые, клубника, перец, цветная капуста, томаты, черная смородина
<b>В1</b>	Для углеводного обмена, лечения заболеваний нервной системы	Свинина, орехи, пивные дрожжи, пророщенная пшеница, шпинат, морковь, кукуруза, фасоль, семечки
<b>В2</b>	Для функционирования тканей, насыщения их кислородом, белкового и энергетического обмена, помогает усваивать железо	Говяжья печень, пивные дрожжи, почки, желтки, сыр, творог, молоко

## При городской больнице №2 открыт центр здоровья

В 2009 году Правительство РФ озаботилось проблемами здоровья людей и составило программу по формированию здорового образа жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, в России лидирующими факторами смертности и заболеваемости являются: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь. То есть наиболее пагубное воздействие на наш организм оказывают табак, несбалансированное питание (недостаток фруктов и овощей), употребление спиртных напитков.

Центром здоровья больницы №2 было проведено обследование сотрудников (431 человек) и студентов (128) КНАГТУ, по результатам которого выявлен фактор, причиняющий наиболее высокий вред здоровью — нерациональное питание (54,5% и 50,8% соответственно). Кроме того, определенными отклонениями оказались: повышение уровня холестерина (49,4% и 3,1%), постстрессовые расстройства (5,6% и 1,5%), функциональные отклонения сердца (31,1% и 19,5%), курение (5,1% и 14,8%) и многое другое.

В Комсомольске-на-Амуре сегодня действуют 3 Центра здоровья, в том числе в структуре МУЗ «Городская больница №2». В Центр может обратиться любой желающий (даже дети с шестилетнего возраста), при себе необходимо иметь полис медицинского страхования. Профилактика проводится на аппаратно-программном комплексе (психологические тесты; обследование сердца, сосудов нижних конечностей, легких; соотношение жировой, мышечной ткани и воды в организме; насыщение крови кислородом; уровень сахара и холестерина и др.).

Врач оценит состояние вашего здоровья, резервы организма; объяснит, на что следует обратить внимание; ответит на вопросы о здоровом питании, физической нагрузке, гигиене, режиме труда и отдыха; поможет отказаться от вредных привычек.

Конечно, никакие обследования и рекомендации не помогут, пока человек сам не захочет подумать о собственном организме и не откажется от вредных привычек. Губить свое здоровье или спасать его — решать вам и только вам.

Олеся Шкирская

## Оздоровительная физическая культура

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».

Гуннокам

Что такое двигательная активность? В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

### 1. Лечебная физкультура

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определённых органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

### 2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

### 3. Физическая культура

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни. Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта. Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес» Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцево-упаковке. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, совершенно

не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

### Когда заниматься физической культурой?

Многие жалуются на нехватку вре-

### Зачем заниматься физкультурой?

Занимаясь физкультурой. Вы не просто занимаетесь собой. Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это

достижения пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

### Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разными состояниями здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:

- заболевания сердца и сосудов;
- заболевания лёгких;
- острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- болезни крови и органов кровообращения;
- эндокринные заболевания;
- травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
- эпилепсия;
- психические заболевания;
- последствия травм головного и спинного мозга;
- беременность.

Не откладывайте начало занятий физической культурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.

Центр здоровья



мени, усталость. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лёжа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе. Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.

профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас! Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых

## Стресс и здоровье

Стресс становится нашей повседневностью. Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нём практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни. ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века». По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены. Стресс и его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества. Но знаем ли мы, что такое стресс?

**Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.**

Психологи различают стрессы по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу: природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

Стрессы малой силы вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать. Ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью сопоставим с действием сильного стресса.

**Как переносится стресс и чем он опасен?**

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче. Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс

обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства. Которые также значительно снижают качество жизни человека.

### Как уберечься от стресса?

В современном обществе бегство от стресса — это занятие сложное, но не безнадёжное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе. Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.

- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денется, а здоровье пострадает.

- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

- Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените своё отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

- Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

### Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.

- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.

- Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета.

- Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.

- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.

- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

- Лёгкий стресс — естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!

В Центре здоровья, расположенном по адресу: ул. Культурная, 16, можно пройти тестирование на стрессоустойчивость, выявить тревожность и определить её уровень. Здесь же бесплатно можно пройти другие функциональные исследования организма с целью исключения факторов риска развития социально-значимых заболеваний. Центр здоровья по формированию здорового образа жизни работает с 8:00 до 20:00, кроме субботы и воскресенья. Телефон регистратуры Центра здоровья: 55-81-45.



# Болезнь, которую можно контролировать

## Артериальная гипертония

Гипертония — самое распространённое заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40% взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60%.

### Что такое гипертония?

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровенного) давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов.

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы — т.н. систолическое и диастолическое давление — и измеряется в миллиметрах ртутного столба. Нормальным считается давление 120/80. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония. Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются основной причиной смерти в нашей стране. 49% всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

### Как распознать гипертонию и чем она опасна?

Большинство людей, имеющих повышенное давление, могут даже не подозревать об этом — у них не ухудшается самочувствие, они не наблюдают у себя никаких тревожных симптомов. И в этом заключается коварство гипертонии, которую из-за её незаметности называют «тихим убийцей». Болезнь может не проявляться годами и затем внезапно привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности и т.д. Вот лишь некоторые органы — «мишени», которые поражает гипертония:

- Сердце — стенокардия, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность;
- Головной мозг — нарушение мозгового кровообращения, инсульт;
- Почки — почечная недостаточность;
- Глаза — кровоизлияния на глазном дне, отёк и атрофия зрительного нерва.

### Как же распознать гипертонию?

Единственный достоверный способ распознать гипертонию — это измерить артериальное давление! Однако существуют и некоторые косвенные признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии, и на них нужно обратить внимание в том случае, если они часто и регулярно повторяются:

- головная боль, головокружение;
- «мушки» перед глазами;

- тошнота, рвота;
- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Важно знать, что на ранних стадиях гипертонии эти признаки могут и не наблюдаться — вот почему она столь опасна. И поэтому, чтобы избежать развития гипертонии, необходимо регулярно проводить измерение артериального давления — даже при отсутствии жалоб и в хорошем самочувствии.

### Что вызывает гипертонию?

Причиной стабильного повышения артериального давления могут стать различные факторы:

Избыточный вес. Давление возрастает при увеличении массы тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм рт. ст. Особенно важное значение имеют избыточные жировые отложения в области груди и живота.

Солёная и жирная пища. Злоупотребление жирной и особенно солёной пищей способствует повышению артериального давления. Известно, что гипертоники, как правило, употребляют в 3 раза больше соли, чем люди с нормальным давлением.

Курение. При курении сосуды, как известно, сужаются — это приводит к увеличению давления, иногда на 10 — 30 мм рт. ст. даже от одной единственной сигареты.

Отсутствие физической активности. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития гипертонии на 20 — 50% выше по сравнению с тем, кто ведёт активный образ жизни.

Психосоциальные факторы. Различные виды стресса увеличивают артериальное давление. Особое значение этот фактор имеет для жителей городов.

Наследственность. Наследственность является одним из самых мощных факторов риска развития гипертонии.

Сахарный диабет. Ещё один мощный фактор риска развития гипертонии — наличие сахарного диабета.

Возраст. С возрастом риск возникновения и развития гипертонии увеличивается.

### Что нужно делать, чтобы избежать развития гипертонии?

Для того чтобы снизить риск развития гипертонии, необходимо придерживаться пяти правил.

#### Правило № 1

Правильное питание  
Правильное питание помогает кон-



тролировать массу тела. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%;
- стараться употреблять свежие продукты: больше овощей и фруктов, готовить пищу лучше на пару или в микроволновой печи, путём отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

#### Правило № 2

Отказ от курения

Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян. Курение является одним из главных и самых распространённых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

#### Правило № 3

Физическая активность

Повседневная физическая активность сама по себе способна снизить артериальное давление на 10-20 мм рт. ст. К тому же, физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии. При этом физическая активность может быть самой простой:

- больше ходить пешком, по возможности откажитесь от использования общественного транспорта и лифта;

- каждое утро делайте гимнастику;
- займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке);
- играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т.д.

#### Правило № 4

Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом «привычным» методом — курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, а также физические упражнения.

#### Правило № 5

Самое главное!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерения артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше. Вот почему людям старше 35 лет совершенно необходимо проверять своё артериальное давление ежегодно и даже чаще.

## ТАЛИМАРЖАНСКАЯ ТЭЦ

Я досидел, в тоске и сне,  
До ночи мутной години.  
Как рой верблюдов, по стене  
Плывут мохнатые турбины.

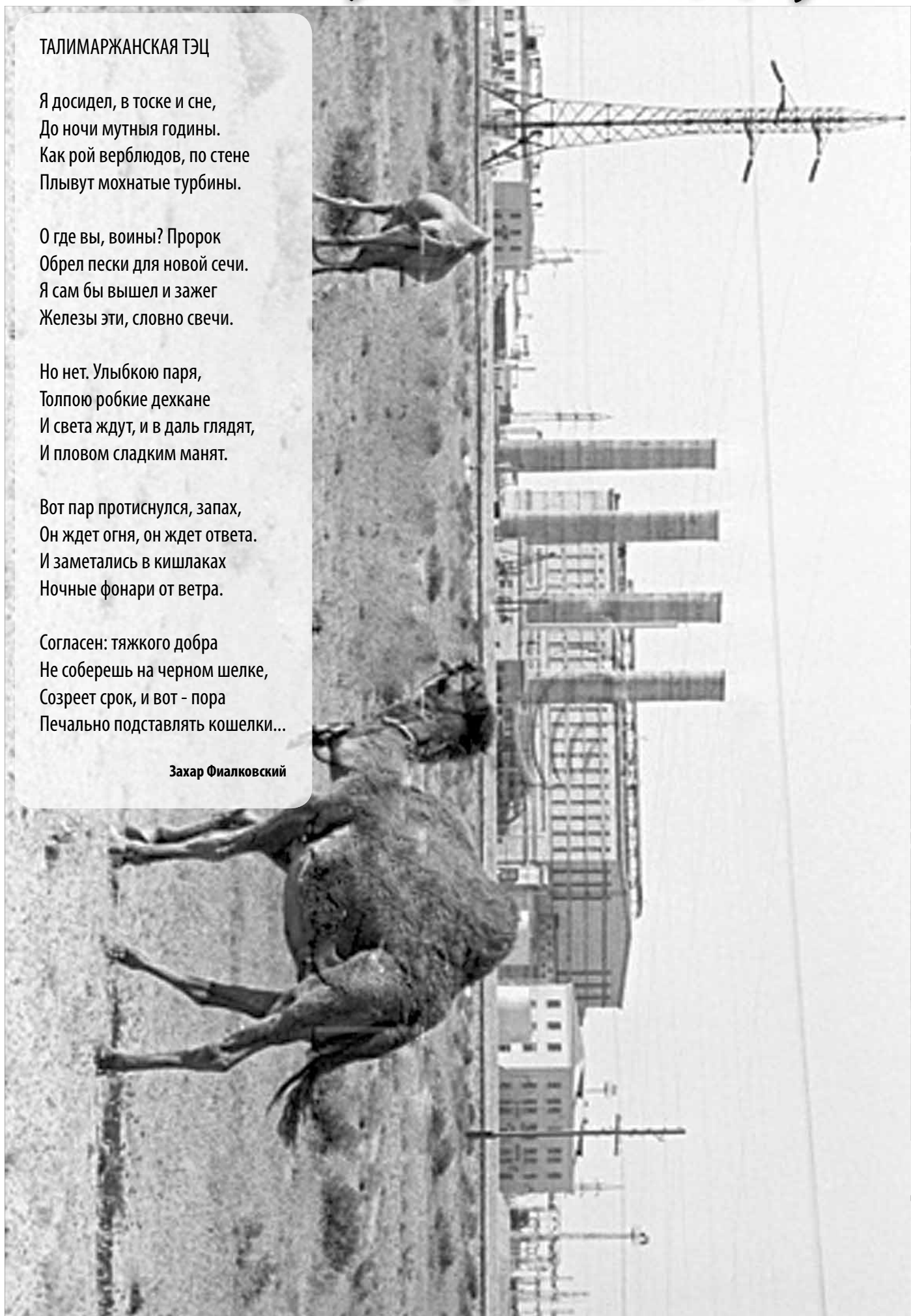
О где вы, воины? Пророк  
Обрел пески для новой сечи.  
Я сам бы вышел и зажег  
Железы эти, словно свечи.

Но нет. Улыбкою паря,  
Толпою робкие дехкане  
И света ждут, и в даль глядят,  
И пловом сладким манят.

Вот пар протиснулся, запах,  
Он ждет огня, он ждет ответа.  
И заметались в кишлаках  
Ночные фонари от ветра.

Согласен: тяжкого добра  
Не соберешь на черном шелке,  
Созреет срок, и вот - пора  
Печально подставлять кошелки...

Захар Фиалковский



Студент подрабатывает в хозяйственном магазине. Однажды какой-то мужчина спросил крючки для вьющихся растений, но непременно золотого цвета.

Таких оставалось всего два.  
— Не хотите ли вместо золотых серебряные или белые?

Покупатель внимательно посмотрел на него и спросил:

— Вы ведь ещё не женаты, молодой человек?

\*\*\*

Возвращается студент в общежитие после экзамена. Вид довольный.

— Ну, сдал? — спрашивает сосед по комнате.

— Нет, но профессор сравнил меня с известным французским дворянином.

— Д'Артаньяном что ли?

— Нет, но тоже начинается с Де. Помнится, он еще владелец Майкрософт.

— Билл Гейтц? Так он не дворянин и не француз вовсе!

— Ну, как же. Профессор прямо так и сказал: вы Пупкин отвечаете, как настоящий Де Билл

\*\*\*

Идет экзамен в Литературный институт.

— Молодой человек, а ну прочтите мне что-нибудь пушкинское, например из «Евгения Онегина».

— Мой дядя — ректор института...

— Большое спасибо, хватит, Вы приняты.

\*\*\*

Профессор — студент:

— Можете ли вы мне что-нибудь сказать о великих химиках XVII-го века?

— Конечно могу. Они все умерли!

\*\*\*

Разговор на студенческой свадьбе:

— А что это невеста не ест, не пьет?

— А она не скидывалась...

\*\*\*

Профессор филологии:

— Приведите пример вопроса, чтобы ответ звучал как отказ, и одновременно

как согласие.

Студент:  
— Это просто: «Водкупить будете? — Ах, оставьте!»

\*\*\*

Аудитория. идет экзамен по вышке. Тишина. Только сопение и скрип ручек. Вдруг голос с задних рядов: «А в армии щас обед... макароны...»

\*\*\*

— Алло, Зайка, ну ты где? Я тебя уже полчаса жду!

— Ну, Пуся, я собиралась.

— Зая, все уже сдали экзамен, и если через полчаса тебя не будет, твой Пуся сильно расстроится и отчислит тебя из института!

\*\*\*

Идет экзамен по истории...

Профессор задает студентке вопрос:  
— Как назывались документы, удостоверяющие те или иные полномочия представителя?

— Ну незнаю...

— Ман-да-ты!

Девушка возмущенно:

— На себя посмотри, старый козел!!!

\*\*\*

Политехнический институт, Владимир Маяковский выступает на диспуте о пролетарском интернационализме:

— Среди русских я чувствую себя русским, среди грузин я чувствую себя грузином, среди евреев — евреем...

Вопрос из зала:

— А среди дураков?

Ответ:

— А среди дураков я впервые.

\*\*\*

Приезжают родители навестить студента в общежитие. Рано утром стучатся в дверь его комнаты. Из-за двери сонный голос:

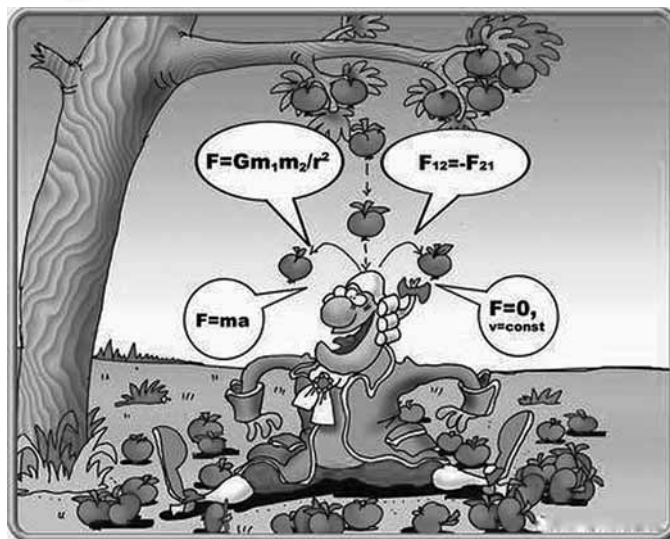
— Кто еще там?!

— А Коля Иванов здесь живет?

— Здесь, здесь... Вы его у двери положите, ща оденусь — занесу!

\*\*\*

Ректор университета, директор средней школы и директор специальной



ИСААК НЬЮТОН за работой

школы для трудно воспитуемых детей сидят дождливым вечером в кабаке и пьют пиво за дружеской беседой. Вспомнили студенческие времена. Ректор посмотрел на часы и говорит:  
— Уже поздно, ребята, мне пора домой.

Он платит и уходит. Через пару минут возвращается:

— Ну, надо же! У меня инспектора отняли права. И ладно, выпью еще пару кружек!

Через час встает директор средней школы, прощается и уходит. Но и он через несколько минут возвращается:

— И у меня права отняли инспектора! Выпьем еще по одной.

Через четверть часа поднимается директор спецшколы и уходит. Двое других напряженно ожидают, что произойдет. И точно! Через несколько минут возвращается директор спецшколы. Его два друга ухмыляются, но он говорит:

— Нет, нет! Это не то, что вы думаете. Вот ваши права. Я знаю, как разговаривать с выпускниками моей школы!

\*\*\*

Экзамен в сельскохозяйственном:

— Вы директор совхоза. И у вас опять неурожай. Какие объективные причины вы выдвинете в свое оправдание?

— Ну, плохие погодные условия...

— А ещё что-нибудь?

— Ну, забыли посадить.

\*\*\*

Молодой человек обращается к профессору:

— Господин профессор, я прошу руки вашей дочери!

— Молодой человек, — отвечает профессор. Ответ я должен узнать у Великого Дракона, как это всегда делали люди на Востоке.

— Нет необходимости, — говорит молодой человек, — благословение вашей супруги я уже получил!

\*\*\*

Голодный студент, поднимающийся пешком к себе домой на 14-й этаж, до последнего верил, что жареной курицей пахнет именно из его квартиры

— Когда вы видите выпускника филологического факультета, что вы обычно ему говорите?

— «Две картошки и Биг Мак, пожалуйста.»

**Учредитель:**

ГОУВПО «КНАГТУ»

**Куратор издания:**

И. И. Докучаев

**Главный редактор:**

Е. А. Иващенко

**Верстка и дизайн:**

А. П. Павленко

**Корректор:**

Н. А. Худякова

**Адрес издательства и 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; gazetaj@mail.ru

http://www.knastu.ru

**Адрес типографии:**

681013, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Павловского, д. 11, Типография «Жук»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по ДФО.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 15-0003 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.

Подписано в печать 28.03.2011

Дата выхода следующего номера 10.05.2011

Распространяется бесплатно