

газета Филиала «КУЗБАССКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Т. Ф. ГОРБАЧЕВА»  
в г. Новокузнецке

# Своя версия



www.kuzstu-nf.ru

январь - февраль, 2013, № 29

**АДМИНИСТРАЦИЯ ФИЛИАЛА И ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ  
СОСТАВ ПОЗДРАВЛЯЮТ ЗЫКОВА ПЕТРА АНАТОЛЬЕВИЧА С УСПЕШНОЙ  
ЗАЩИТОЙ КАНДИДАТСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ!**



## С ДНЕМ РОССИЙСКОЙ НАУКИ!

8 ФЕВРАЛЯ НАША СТРАНА ОТМЕТИЛА ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ НАУКИ. ЭТО ПРАЗДНИК НАЧИНАЮЩИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ДЕЛАЮЩИХ РОБКИЕ ШАГИ В МИР УЧЕБНОГО И НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ДОЦЕНТОВ И ПРОФЕССОРОВ; СОИСКАТЕЛЕЙ, АСПИРАНТОВ И ДОКТОРАНТОВ, ГОТОВЯЩИХСЯ К ЗАЩИТЕ КАНДИДАТСКИХ И ДОКТОРСКИХ ДИССЕРТАЦИЙ, ОТДАЮЩИХ СВОЕ ВРЕМЯ НАУЧНОМУ ПОИСКУ, НЕ ВСЕГДА ИДУЩИХ ПРОТОРОЕННЫМ ПУТЕМ, СОМНЕВАЮЩИХСЯ, ТЕРПЯЩИХ РАЗОЧАРИОВАНИЕ И ВСЕ-ТАКИ, ПРОДОЛЖАЮЩИХ ИЗЫСКАНИЯ; РУКОВОДИТЕЛЕЙ НАУЧНЫХ И УЧЕБНО-НАУЧНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И ИХ СТРУКТУР, НАУЧНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ, ЦЕНТРОВ, ОТКРЫВАЮЩИХ ДЛЯ НАС МИР, РЕШАЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ ЖИЗНЕНОБЕСПЕЧЕНИЯ, КОММУНИКАЦИЙ, ПОМОЩИ, НУЖДАЮЩИХСЯ В НЕЙ. ПОЖЕЛАЕМ ЭТИМ ЛЮДЯМ ОТКРЫТИЙ, ПРИНОСЯЩИХ ПОЛЬЗУ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ ЖИЗНЬ, УМНОЖАЮЩИХ ДУХОВНЫЕ И ИРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ. ПУСТЬ НАУКА СПАСЕТ ОТ НЕВЕЖЕСТВА, ЗАХЛЕСТНУВШЕГО НАШУ СТРАНУ И СТАНЕТ ВЕКТОРОМ ЕЕ РАЗВИТИЯ.

КОЛЛЕКТИВ РЕДКОЛЛЕГИИ ГАЗЕТЫ

23 февраля наша страна отмечает ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. Коллектив редакции газеты поздравляет всех, кто себя считает защитником. Это понятие ёмкое, оно включает в себя и защиту собственных интересов, умение отстоять независимость, честь своей страны и семьи.

25 февраля на базе филиала библиотеки №1 им. Н. В. Гоголя состоялась встреча студентов нашего филиала с коллективом библиотеки, помощником начальника отдела призыва военного комиссариата КО

Почанинским Андреем Владимировичем и гвардии рядовым запаса войсковой части №74507 Негодяевым Артемом Владимировичем. В ходе интерактивной беседы поднимались проблемы призывников: незнание законодательства, произвол военного руководства в воинских частях, страх перед службой, слабая физическая подготовка, низкая мотивация солдат к выполнению своего воинского долга, страх перед военкоматом, незнание солдатами и призывниками своих прав и обязанностей.

**Читайте в номере:**

- «Река Уса, Кузнецкий Алатау»  
(стр. 3)  
Прогоняем депрессию  
(стр. 4)  
Экскурсия на разрез  
(стр. 5)  
Король Артур  
(стр. 6)  
Минул очередной конец света  
(стр. 8)

и другое...

**ООО «Полиграфист»**

г. Новокузнецк,  
ул. Орджоникидзе, 11,  
тел./факс (3843) 45-49-28,  
тел.: 74-30-62, 74-11-61

### Изготовление

- Газет формата А3, А2 (до 16 полос)
- Полноцветные журналы
- Буклеты
- Листовки
- Афиши и плакаты (до формата А2)
- Книги в твердом и мягком переплете
- Переплетные работы

**ПОЗДРАВЛЕНИЯ С 23 ФЕВРАЛЯ**  
Коллектив редакции газеты «Своя версия»  
искренне поздравляет всех настоящих и будущих ЗАЩИТИНИКОВ ОТЧЕСТВА с праздником!

**Желаем вам верных, любящих подруг,  
отменного здоровья, удачи, и, конечно, успехов  
в учебе, в науке, в творчестве!  
Пусть ваш труд всегда будет достойно  
вознагражден!**

## «Я ТАМ И ПАМЯТЬЮ И СЕРДЦЕМ» БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА 1941-1944 Г

Военная блокада города Ленинграда (ныне Санкт-Петербурга) немецкими, финскими и испанскими войсками во время Великой Отечественной войны длилась с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 (блокадное кольцо было прорвано 18 января 1943 г.). Уже в первые дни в городе были разорваны все железнодорожные, речные и автомобильные коммуникации. В течение всей блокады город находился под непрерывными арт-обстрелами.

Ленинград был промышленным сердцем страны. Во время войны из него было вывезено 86 крупных заводов. Блокада Ленинграда стала жестоким экзаменом для людей и всей страны. Гитлер принял решение стереть Ленинград с лица земли. Фашисты хотели окружить город тесным кольцом и путем обстрела из артиллерии всех калибров и бомбажкой с воздуха сравнять его с землей.



Гитлер издал приказ не принимать гражданских беженцев из Ленинграда, а выталкивать их обратно на вражескую территорию, т.е. расстреливать. Немецкие войска преступили к разрушению города массированными артиллерийскими обстрелами и бомбажками. На Ленинград былоброшено несколько тысяч зажигательных бомб, с целью вызвать массовые пожары. Особое внимание уделялось уничтожению складов с продовольствием. В начале блокады были уничтожены значительные запасы продовольствия. Пожар был грандиозным. Тысячи тонн продуктов сгорели. Расплавленный сахар

тек по городу и впитывался в землю. В зимние месяцы, когда продовольствия в городе не было, голодные ленинградцы выдавливали эту пропитанную сахаром землю и ели.

Только в декабре 1941 года в Ленинграде умерло 53 тысячи человек. В январе 1942 – ежедневно умирало до 4 тысяч человек, а в отдельные дни до 8 тысяч. Всего во время блокады умерло 800 тысяч человек. Только 3% из них погибло от бомбажек, большинство же умерло от голода. До войны в городе проживало около трех миллионов человек, а после войны осталось 560 тысяч. В пять раз меньше, чем до блокады.

Единственным путем сообщения с блокадным городом оставалось Ладожское озеро, находившееся под непрерывным артиллерийским обстрелом.



командовал сначала Жуков, а затем Ворошилов.

1941 год... Размер

продовольственного пайка составлял:

- рабочим - 250 грамм хлеба в сутки;
- служащим, иждивенцам и детям до 12 лет – 125 грамм;
- в иные недели хлеба не было ни крошки...

Поэтесса Ольга Берггольц, выжившая блокаду Ленинграда, писала в 1941 году: «Шестнадцать тысяч матерей пайки получат на заре – сто двадцать пять блокадных грамм с огнем и кровью пополам». За время обороны нормы выдачи хлеба населению снижались 5 раз. С 20 ноября 41 г. рабочие получали 250 грамм суррогатного хлеба в день, служащие и иждивенцы – 125 грамм.

Существование Ленинграда поддерживало дух в советских людях. Зная, что он еще живет, люди не теряли надежду на победу в войне.

Дети... они были такими же блокадниками, как взрослые, и погибали также. В городе их было 400 тысяч. Для учащихся учеба стала подвигом. Учителя и ученики сами добывали топливо, возили на санках воду. В школах стало непривычно тихо, дети перестали бегать и шуметь на переменах. Их изможденные и бледные лица говорили о тяжких страданиях. Уроки были 20-25 мин., т.к. больше не выдерживали ни дети, ни учителя. В неотапливаемых классах мерзли детские ручонки, замерзали чернила; сидели в пальто, рукавицах, валенках.

Но не было таких дел, где дети не участвовали: расчищали чердаки, боролись с зажигательными бомбами, тушили пожары, очищали город от снега, ухаживали за ранеными, работали на заводах, делали снаряды.

Живым напоминанием о

невыносимых блокадных днях остались строчки из дневника Тани Савичевой: «Умерли все. Осталась одна Таня». С декабря 1941 по май 1942 она вела краткие записи о том, как на ее глазах умирали родные...

Враг дождался, когда Ленинград «выжмет сам себя». И непрерывно напоминал – снарядами, бомбами, листовками, – что пора, что он ждет. Массовый голод – это тихие смерти: сидел и незаметно уснул, шел – остановился, присел... Многие до конца дней запомнили жуткую «тихость» голодных смертей.

Ленинград – город высочайшей культуры. Ленинградцы спасали культурные памятники города. В условиях холода, голода, лишений продолжали работать театры, музеи, концертные залы, библиотеки...

Люди, воспитанные на фундаменте духовной культуры своих предков, не потеряли человеческое лицо. Они выживали в нечеловеческих условиях. До сих пор врачи мира изучают феномен медицины – блокаду Ленинграда.

Известные люди России, пережившие блокаду: митрополит Алексий, Дмитрий Лихачев, Анна Ахматова, Ольга Берггольц, Всеволод Вишневский, Даниил Гранин, Климент Ворошилов, Георгий Жуков, Яков Перельман, Александр Прокофьев, Таня Савичева, Николай Тихонов, Дмитрий Шостакович, Павел Фilonov, Николай Симоняк, Володя Ермак, Леонид Говоров, Иван Зубков, Алексей Кузнецов, Людмила Савельева, Игорь Кваша, родители В.В.Путина.

**Статью подготовила  
Медведева В. Н.,  
Директор филиала библиотеки  
имени Н. В. Гоголя № 1**

## **КУЗНЕЦКИЕ МЕТАЛЛУРГИ -ЛАУРЕАТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРЕМИИ СССР**

Клуб “Краевед” начинает публикацию материалов по теме :Кузнецкие Металлурги-лауреаты Государственной премии СССР. Сегодня мы расскажем о Белане Романе Васильевиче.

Белан Роман Васильевич родился в 1906 году в селе Галица Лосиновского района Черниговской области в многодетной семье крестьянина-бедняка. С малых лет ему пришлось заниматься нелегким крестьянским трудом, а с приходом Советской власти он начал принимать активное участие в жизни села. Пятидцатилетним подростком Роман Васильевич Белан вступил в комсомол, а через год молодежь села избрала его своим вожаком. В 1924 году по рекомендации Нежинского окружкома комсомола Роман Васильевич поступает учиться в рабфак и далее в Киевский

политехнический институт, после окончания которого, получив специальность инженера-доменщика, был направлен на Керченский металлургический завод, где работал сменным инженером доменного производства. В 1931 году он вступил в члены ВКП(б). В марте 1932 года Роман Васильевич направляется на завод “Запорожсталь”, где работал начальником смены до призыва в ряды РККА - октябрь 1935 года. Демобилизовавшись, в октябре 1936 года, он возвращается на “Запорожсталь”. В январе 1939 года после окончания курсов руководящих работников тяжелой промышленности в Москве он назначается директором Кузнецкого металлургического комбината. Р.В. Белан был делегатом XVIII съездов КПСС. За трудовые заслуги Р.В. Белан был награжден



четырьмя орденами Ленина, орденом Трудового Красного Знамени, орденом Кутузова 1 степени, медалью “За доблестный труд в Великой

Отечественной войне 1941-1945 г.г.” В 1946 году за разработку и внедрение скоростного метода реконструкции доменных печей, директору комбината Р.В. Белану и группе работников КМК присуждена Государственная премия СССР.

Второй раз звания лауреата Государственной премии Р.В. Белан был удостоен 1949 году за коренные усовершенствования управления производством и технологии на КМК, обеспечившие высокую производительность и экономную работу.

Умер Роман Васильевич Белан 9 октября 1982 года в г. Москве.

**Статью подготовила  
Латина И.  
член студенческого  
клуба «Краевед»**

## ДАТЫ. ЮБИЛЕИ. СОБЫТИЯ. ДЕНЬ СТУДЕНТОВ (ТАТЬЯНИН ДЕНЬ)

Есть в морозном январе день, окрашенный радостным, каким-то весенним настроением. Это **25 января - Татьянин день. День студентов.** Вероятно, это единственный в истории случай, когда на один и тот же день претендуют и служители церкви и студенчество, причем каждая сторона понимает праздник на свой манер. Из "Жития святых" мы узнаём, что дочь римского консула Татиана подверглась жестоким преследованиям за веру Христову: ей выкалывали глаза, резали бритвами, пытались сжечь, но каждый раз Бог наказывал её врагов, а Татиане посыпал исцеление, даже львы, выпущенные из клетки, кротко лизали её ноги. Потрясенные её стойкостью, палачи отказывались выполнять приказы, просили у Татианы прощение и становились на её сторону. Суд приговорил её к смерти. Позднее она была причислена к лику святых. Однако сведений о покровительстве святой Татианы тем, кто взвалил на свои плечи многогрдное дело получения знаний, нет ни в "Житиях святых", ни в других источниках. Почему же день поминания Татианы оказался связан со славным, беспокойным, веселым и далеко не безгрешным народом – студенчеством?

Открытое "Историю Государства Российского" и находим ответ. 12 (25) января 1755 г. был подписан императрицей Елизаветой Петровной Указ об открытии в Москве 1-го российского университета. Разработанный Ломоносовым проект взял под своё попечение генерал-адъютант И.И. Шувалов, человек образованный и культурный. Как свидетельствуют современники, "был скромен, даже боязлив, постоянно отказывался от графского титула, но ревниво добивался славы мецената". День подписания Указа Шуваловым был выбран не случайно. Он хотел не только послужить Отечеству, но и сделать презент своей любимой матушке Татьяне Петровне в день её именин. "Дарю тебе университет" – произнёс ставшую позднее крылатой фразу И.И. Шувалов.

В 1791 г. на Пасху была открыта церковь Татианы Мученицы. Убранства для неё прислала сама Екатерина. Прихожанами этой церкви в разные годы были Фонвизин, Грибоедов, Тургенев, Тимирязев, Пирогов, Ключевский, братья Аксаковы, Соловьев и др. Затем последовал Указ Николая I, где он распорядился праздновать не день открытия университета, а подписание акта о его учреждении. Так, волей монарха, появился студенческий праздник – **Татьянин день**, а со временем народная молва приписала этой святой покровительство студентам. Тон этому празднику был задан ещё в 1755 г. Торжества тогда были проведены в петровских традициях, милых и Елизавете: торжественные речи, богослужения, а затем иллюминация, фейерверк, угощения, театральные представления. Шли годы. Студенты становились врачами, адвокатами, учителями, писателями. Но **Татьянин день** не забывался и не менялся.

## КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Представляем новые книги, предназначенные для преподавателей и студентов специальности «Государственное и муниципальное управление».

**Вечер, Л. С.** Деловое общение государственного служащего [Текст] : практикум / Л. С. Вечер. – М. : ФОРУМ, 2012. – 224 с.

Рассматривается широкий спектр проблем делового общения в

Это был самый шумный день в городе. Действие разворачивалось на Никитской, Тверском бульваре, Трубной площади. Студенты группами и целыми толпами, пешком и на извозчиках, горланя песни, заполняли собой старый центр. Их опьяняло чувство свободы. Природа брала своё. Юноши месяцами отсиживали лекции, корпели над учебниками, повторяли снова и снова опыты, многие подрабатывали – но в этот день студенты позволяли себе раскрепоститься и пуститься во все тяжкие. Они нарочито громко пели – орали, утверждая свои права на этот день, демонстрируя свободу и самодостаточность. Классический студенческий гимн *Gaudemus igitur* сменился политически неблагонадёжной "Дубинушкой". Полиция в этот день, совсем как в розовых мечтах утопистов, действовала по преимуществу "профилактически", слаживая остроту неизбежно вспыхивавших конфликтов. Арестовывать и даже задерживать студентов в их праздник не рекомендовалось.

В этот праздник отменялись все различия – возрастные и сословные, отменялись все чины и звания, уравнивались богатые и бедные – все они ощущали себя согражданами "учёной республики". Маститые учёные и важные чиновники, преуспевающие присяжные поверенные и модные журналисты ощущали себя в этот день "старыми студентами". Они вспоминали прекрасные дни своей молодости. Это был и их день тоже. Именно поэтому с лёгкостью и быстротой день основания одного университета стал общим студенческим праздником всей страны. **Татьянин день** праздновался повсюду. Он объединял профессоров, студентов нынешних и "бывших" по всей России.

После революции большевики посчитали праздник слишком буйным. В 1918 году университетскую церковь закрыли и в ней устроили читальный зал. Праздник «Татьянин день» заменили в 1923 году на «День пролетарского студенчества», а празднование Татьяниного дня запретили. Но годы шли, значение Московского Университетаросло, а день основания также чтили и уважали, как и прежде.

В 1992 году, после вступления на должность ректора Виктора Антоновича Садовничего, была возобновлена традиция празднования Татьяниного дня в Университете.

Указ президента России № 76 от 25 января 2005 года «О Дне российского студенчества» официально утвердил «профессиональный» праздник российских студентов.

Несмотря на то, что история праздника своими корнями уходит в далёкое прошлое, традиции сохранились и по сей день. Студенты как устраивали широкие гуляния более ста лет назад, так и в 21 веке предпочитают отмечать свой праздник шумно и весело.

**Статью подготовила  
Коркина С. Г.  
по материалам сайтов**

направленные на оптимизацию делового взаимодействия.

**Дёмкина, А. В.** Государственные и муниципальные закупки: проблемы применения гражданско-правовых санкций [Текст] : моногр. / А. В. Дёмкина ; [науч. ред. Л. Ю. Михеева]. – М. : Норма : ИНФРА-М, 2011. – 288 с.

В работе рассматриваются проблемы применения гражданско-правовых санкций за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств, связанных с удовлетворением государственных и муниципальных нужд. Характеризуются преддоговорные правоотношения и правоотношения, возникающие на основании заключенных государственных и муниципальных контрактов. Анализируется статус субъектов права, к которым применяются соответствующие санкции, и раскрываются особенности применения санкций, установленные в нормах законодательства о размещении государственного и муниципального заказов.

**Зульфугарзаде, Т. Э.** Основы социального государства и гражданского общества [Текст] : учебник / Т. Э. Зульфугарзаде. – М. : Академия, 2012. – 192 с.

Учебник создан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования нового поколения.

В учебнике в систематизированном виде изложены основополагающие вопросы современного социального государства и гражданского общества

**Третьякова, Е. П.** Теория организации [Текст] : учеб. пособие / Е. П. Третьякова. – 2-е изд. – М. : КНОРУС, 2012. – 224 с.

Обобщен материал учебной и специальной литературы, посвященный организационному аспекту управленческой деятельности. В пособии подчеркивается универсальность законов и принципов организации для различных систем, даются простые для восприятия

## ИМЕНИНИКИ

### В МАРТЕ

**Шерина Н. А.** 01

**Кудрин В. П.** 04

**Петухов В. И.** 05

**Бабухина Е. Н.** 07

**Гисс Л. И.** 08

**Шашкова И. А.** 12

**Бреус Т. Ю.** 13

**Нагибина Л. П.** 16

**Карасев А. Н.** 23

**Савельева Т. А.** 25

**Затепякин О. А.** 27

**Сорокин А. С.** 31

### Поздравляем!

определения основных категорий организационной науки, приводятся разнообразные примеры, способствующие пониманию основ организационной деятельности. Рассмотрены нормативные основы и обобщенный опыт по организационному проектированию и оценке эффективности организационных решений.

**Управление организацией** [Текст] : учебник / под ред. А. Г. Поршнева, З. П. Румянцевой, Н. А. Саломатина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2012. – 735 с.

Четвертое издание учебника подготовлено учеными Государственного университета управления. Введены изменения в структуру ряда глав, включены новые материалы, отражающие результаты последних научных исследований в области управления, а также опыт их практического использования в организациях.

## "Река Уса, Кузнецкий Алатау"

разных уголков Кузбасской земли.

Кроме того, на презентации было представлено слайд-шоу, состоящее из фотографий, сделанных за все годы его работы с детьми в сфере туризма. Нам очень повезло оказаться на данном мероприятии, поскольку презентация собрала коллег автора по любимому делу, представителей Администрации города, профессорско-преподавательского состава КузГПА, туристических компаний, библиотекарей вузов. В теплой дружественной обстановке звучали благодарные слова выпускников автора, его учителей. В торжественной атмосфере всем приглашенным гостям были вручены именные экземпляры книг. Клубу «Краевед» был вручен один экземпляр этой книги, подписанной автором.

Члены студенческого клуба «Краевед»



# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ГРИПП

**Грипп - чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание, проявляющееся ознобом, головной болью, слабостью, мышечными болями, первоначально сухим мучительным кашлем, заложенностью носа, явлениями конъюнктивита и склерита. Возможны боли в животе, тошнота и рвота (редко).**

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

Каждую эпидемию гриппа сопровождает повышенная смертность. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01-0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятков тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни (до 2-х лет) и пожилых людей (старше 65 лет).

Наибольшие жертвы гриппа собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица "высокого риска"). Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Наибольшее количество смертных случаев от гриппа связано не непосредственно с этим заболеванием, а с осложнениями после гриппозной инфекции. Чаще всего это осложнения, касающиеся заболеваний легких и сердца (в частности, острая пневмония). Всего, в общей структуре смертности смерть от гриппа и его осложнений занимает долю 40%.

### Профилактика гриппа

Почти невозможно предотвратить заболевания во время эпидемии, хотя определенный контроль должен осуществляться, например, следует ограничивать личные контакты, особенно между больными и здоровыми людьми. Пожилые и люди с больным сердцем или заболеваниями легких особенно должны быть изолированы от инфекции.

Существуют различные виды профилактики гриппа (закаливание, чеснок, гомеопатические и "народные"

средства). Однако все они носят общеукрепляющий характер, и ни одно из них не действует непосредственно против вируса гриппа. Таким образом, все они обладают лишь частичной эффективностью. Тем более, как известно, вирусы гриппа ежегодно мутируют.

### Для предотвращения заболевания защищает вакцина.

Показано, что при проведении вакцинации в течение нескольких лет подряд ее эффективность возрастает.

Иммунитет наступает через 14 дней после вакцинации, он кратковременный (6-12 месяцев) и специфичный, то есть действует только против определенного штамма вируса.

### Когда вакцинироваться

Вакцинацию против гриппа можно проводить в любое время года, но лучше начинать ее осенью, перед началом гриппозного сезона. В дополнение к этому необходимо учесть срок в 1-2 недели необходимый для выработки иммунитета к вакцинным антигенам.

Прививку от гриппа логичнее всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Исключение - живые вакцины. После начала эпидемии прививки этими вакцинами делать нельзя, так как если человек уже инфицирован вирусом гриппа, то такая прививка стимулирует заболевание и есть риск развития тяжелой формы гриппа.

### Кому рекомендуется вакцинироваться

Прививки против гриппа должны по возможности получать все группы населения, начиная с 6-месячного возраста, однако первоочередным показанием к вакцинации является принадлежность детей к группам риска:

- лица с хроническими легочными заболеваниями, включая больных среднетяжелой и тяжелой астмой и хроническим бронхитом;

- лица с болезнями сердца;

- больные сахарным диабетом, хроническими почечными и метаболическими заболеваниями;

- лица с иммунопатологией, включая ВИЧ-инфекцию;

- лица старше 50 лет;

- медицинские работники;

- все домашнее окружение лиц из групп риска;

- беременные женщины (2 и 3 триместры беременности).

Любые граждане, кто хотел бы защитить себя от инфицирования, например, у кого особые обязательства, в силу которых человек не может позволить себе долго болеть.

### Статью подготовила

участковый врач - терапевт  
Кочуганова И.А.

поликлиника № 9

## ЧИСЛО ЗАРДЖЕННЫХ ВИЧ РАСТЕТ

В 2012 году число горожан, у которых впервые выявили вирус иммунодефицита человека, выросло в 2 раза по сравнению с 2011 годом. Всего с нарастающим итогом на 01 января 2013 г. в городе зарегистрировано 8741 человек с ВИЧ – позитивным статусом. За весь период регистрации от ВИЧ – инфицированных матерей родилось 1136 детей, в том числе 2012 году – 220

детей, что в 1,5 раза больше, чем в 2011 году. Из общего числа инфицированных, диагноз «СПИД» (это конечная стадия ВИЧ – инфекции) был установлен 76 больным.

Одной из особенностей эпидемии на современном этапе является заражение ВИЧ трудоспособного населения reproductive возраста. На долю лиц в возрасте от 30-40 лет приходится около

40% от общего числа ВИЧ-инфицированных. В течение последних трех лет отмечается ежегодный прирост новых случаев ВИЧ-инфекции в данной возрастной группе. В связи с отягощающимися экономическими условиями хочется отметить, что одной из групп риска возможного заражения ВИЧ и другими социально – значимыми болезнями являются лица, потерявшие работу и/или не востребованные на рынке труда.

Наибольшая пораженность населения вирусом иммунодефицита человека наблюдается в среде потребителей внутренних психоактивных веществ. Так в 2012 г. 54%, впервые выявленных случаев инфицирования ВИЧ, связаны с внутренним употреблением психоактивных веществ.

Выросла передача ВИЧ половым путем при частой смене половых партнеров. Только за один 2012 год более 300 новокузнецкан заразились ВИЧ половым путем.

Интенсивное заражение женщин детородного возраста ведет к росту количества детей, зараженных ВИЧ. Всего за весь период регистрации более шестидесяти детей имеют перинатальный (во время беременности, родов или при кормлении грудью) путь передачи ВИЧ. В 2012 году 9 детей, рожденных ВИЧ – инфицированными материами получили ВИЧ – положительный статус. Напомню, что детям, рожденным ВИЧ – инфицированными материами, ВИЧ – статус устанавливается только по достижению ими 18 месяцев.

Необходимо помнить о путях передачи ВИЧ через кровь при выполнении немедицинских манипуляций (пирсинг, татуаж и т.д.), так как, чаще ВИЧ-инфицирование встречается в группе лиц, не имеющих

опыта употребления внутривенных наркотиков и не практикующих беспорядочных половых связей.

Сегодня жизнесберегающим принципом становится аксиома: «перед формированием близких отношений – провести тестирование крови на антитела к ВИЧ, учитывая инкубационный период болезни». Ведь, своевременное выявление ВИЧ – позитивных позволит не допустить новых заражений, а последующее диспансерное наблюдение больных позволит сохранить трудовую и биологическую активность на длительный период. Тем самым, способствуя снижению темпов распространения ВИЧ в обществе в целом.

Эпидемии ВИЧ на территории более 10 лет, поэтому с каждым новым годом ожидается все большее число пациентов, которым потребуется медицинское, психологическое и социальное сопровождение.

За весь период эпидемии умерло 1933 человека, что составляет 22 % от общего числа выявленных. Большинство умерших пациентов имели поздние стадии ВИЧ – инфекции и длительный ВИЧ – анамнез. Настали времена, когда каждый человек, независимо от социального и материального статуса, должен делать самостоятельный и осознанный выбор поведения, препятствующий риску заражения ВИЧ, а в долгосрочной перспективе снижение темпов распространения ВИЧ во всех возрастных группах.

**Статью подготовила  
Королькова А.Н.,  
заведующая профилактическим  
отделом ГБУЗ КО  
Новокузнецкий Центр-СПИД**

## ПРОГОНЯЕМ ДЕПРЕССИЮ

Всем нам знакомы чувства уныния, разочарования и подавленности. Зима, как правило, усиливает, все эти негативные эмоции. Есть среди нас и те, кто оказывается в зимнее время подвержен депрессии. Депрессия влияет на весь организм, страдает все: здоровье, настроение и даже наш внешний вид, который мы так старательно усовершенствуем. Чтобы справиться с депрессией следуйте следующим правилам:

1. Напишите на чистом листе, все негативные эмоции, которые ощущаете на данный момент. Разорвите этот лист на мелкие кусочки и сожгите.

2. Вечером принимайте ванну с аромамаслами (бергамот, кедр, лаванда, мелисса)

3. Создайте карту мечты. На ней расположите свои мечты в картинках (гармония во взаимоотношениях с близкими людьми, приподнятые эмоциональные состояния, которые вы можете испытывать, управляя машиной, находясь на отдыхе, тратя заработанные деньги на то, что нам приносит радость). Кarta обязательно должна быть на видном месте.

4. Быть чаще на природе. Найдите свое укромное место, где вы сможете расслабиться и помечтать.

5. Заведите дневник, пишите все, что происходит с вами в течение дня, плохое и хорошее.

6. Общайтесь с людьми, которые приятны вам. Посещайте с ними кафе, рестораны, кинотеатры.

7. Каждое утро повторяйте слова – сегодня у меня отличное настроение. Эта фраза очень скоро будет



действовать. Проверено!

8. Кушайте много апельсинов. «Оранжевое» настроение гарантировано!

9. Пойте песни, обязательно веселые. Даже если нет слуха – пойте. Пение – действенное лекарство, поднимающее настроение.

10. Займитесь спортом. Физические упражнения не только спасутся с депрессией, но и улучшат наше, драгоценное, здоровье.

**Статью подготовила  
Бреева А.  
ст. гр. МУ-091**

# АВТОМОБИЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

## ЭКСКУРСИЯ НА РАЗРЕЗ

Еще в ноябре ушедшего года студенты группы АП-101 вместе с Зыковым П. А. и Костенковым С. А. побывали на одном из разрезов нашей области. Занятия, проводимые в такой форме, особенно запоминающиеся, поскольку студенты имеют возможность «живую» оценить и технические параметры транспортных средств и как они согласуются с теми объемами угледобычи, которые осуществляются на полях.

Прежде хочется сказать, что филиал «Краснобродский угольный разрез» объединяет три карьерных поля – Краснобродское, Новосергеевское и Вахрушевское, которые были введены в эксплуатацию в 1947, 1956 и 1969 годах. Первые два из них расположены в северо-западной части Прокопьевско-Киселевского геолого-экономического района Кузбасса и по административному делению входят в состав Краснобродского городского округа. Третье поле находится в юго-западной части названного района вблизи г. Киселевск. Разрез добывает угли энергетических марок Т, СС, КС, КО, 1-СС, ДГ. Общие балансовые запасы филиала составляют 336 млн. 874 тыс.тонн. Среднегодовой объем добычи составляет около 9 млн. тонн угля. Технический парк предприятия составляют: около 50 экскаваторов отечественного и зарубежного производства с объемом ковша до 33 кубометров (в их числе первый отечественный 32-кубовый ЭКГ-32Р), 34 бульдозера, 10 погрузчиков, 14 буровых станков. Парк горнотранспортной техники представлен более 100 БелАЗов грузоподъемностью от 47 до 220 тонн.

Уголь разреза обогащается на двух ОФ - «Вахрушевская» мощностью 2,5 млн тонн угля и «Краснобродская-Коксовая», введенной в эксплуатацию в августе 2011 года. Производственная мощность новой фабрики рассчитана на ежегодную переработку 3 млн тонн угля коксующихся марок с дальнейшим получением высококачественного концентратного углей марки КС. В ходе строительства фабрики «Краснобродская-Коксовая» было смонтировано свыше 8,5 тыс. тонн металлоконструкций, установлено около 200 единиц основного и вспомогательного оборудования (большая часть импортного производства).

При проектировании фабрики учитывались современные природоохранные требования. К примеру, использование радиальных сгустителей и фильтр-прессов, которые замыкают водно-шламовый цикл,



обеспечивает работу фабрики без наружных гидроотвалов, являющихся источником загрязнения подземных вод. Кроме того, на разрезе работают обогатительные установки с КНС «Краснобродская» и «Вахрушевская», сортировочный технологический комплекс, дробильно-сортировочный комплекс, дробильно-погрузочная установка, мобильные дробилки Мовігех МР № 1 и № 2. В планах филиала «Краснобродский угольный разрез» - увеличение добычи до 8,4 млн тонн к 2016 году за счет роста добычи на одноименном поле. Здесь же планируется строительство ОУ с КНС для переработки разубоженной горной массы. По Вахрушевскому полю запланировано выполнение проекта по увеличению глубины отработки участка «Вахрушевский Глубокий». Вместе с начальником отдела НИИР Савченко С.М. Мы осматривали предприятие, экскурсия же в филиал «Краснобродский угольный разрез» была организована Костенковым С.А.

По разрезу мы передвигались на автобусе, который нам специально выделили. Мы побывали на полях, где активно ведется выработка угля из угольных пластов. Сам процесс имеет название «вскрыша». Добыча угля производится при помощи такой техники как: «шагающий» экскаватор, «Белаз-130», экскаватор «Терекс 100», за этим процессом мы наблюдали со смотровой площадки, затем отправились на следующую площадку, называемую «отвал» там Белазы ссыпают отработанные материалы. По пути видели открытый угольный склад, где находятся десятки, сотни тонн угля. А так же, старый, списанный и находящийся на консервации «шагающий». Наблюдали, а так же поучаствовали в процессе сборки нового немецкого 15 кубового экскаватора.

После осмотра полей мы заехали на автобазу предприятия, где производится ремонт и техническое обслуживание техники. Побывали в

огромном боксе, где производится ремонт двигателей карьерных самосвалов.

Студенты группы АП – 101 впервые были на предприятии данного рода, поэтому такая экскурсия позволила дать первое представление о том как функционирует угольный разрез как предприятие в целом. Хотя для экскурсии можно было бы найти более благоприятные погодные условия, но это позволило понять, каким нелегким трудом осуществляется основополагающая деятельность Кузбасс - угледобыча. Когда машины и люди работают на пределе.

В будущем, в нашей профессиональной деятельности очень пригодятся навыки и опыт, которые мы получим в первые годы практики. Например: соблюдать программу, корректировать ее, контролировать расходы, при этом учитывать технико-эксплуатационные показатели, а также инженерные знания.

### Краткая информация о технике.

#### Белаз 130 тонн.

Данная модель оснащается двигателем КТА-50 объемом 50,3 л. И мощностью 1600 л.с. Выпускаясь такие машины начали с 1999 года, предназначены для перевозки грунта, имеют усиленный в сравнении с углевозами кузов. Объем бака составляет 1000 л. Расход на 100 км при карьерной работе – 555 л. Расход на 100 км при холостом пробеге – 472 л. Расход топлива на 1 час при холостой работе двигателя – 18 л. Грузоподъемность 130-136 тонн. Двигатель QSK 45-C Мощность двигателя 1193 кВт. Трансмиссия электромеханическая. Крутящий момент, Н\*м/об/мин 6836/1500. Удельный расход топлива при номинальной мощности, г/кВт\*ч 209. Шины 33.00-51; 33.00R51 Трансмиссия переменно-переменного тока. Редуктор мотор-колес планетарный двухрядный. Подвеска зависимая для передней оси и ведущего моста – продольные рычаги с центральным шарниром. Тормоза (с гидроприводом) передних колес - сухие дисковые; тормоза задних колес - сухие дисковые; стояночный тормоз - дисковый; вспомогательный тормоз - электродинамическое торможение тяговыми двигателями с принудительным воздушным охлаждением тормозных резисторов. Радиус поворота - 13 метров. Масса самосвала без груза - 109500 кг. (стандартная комплектация); полная масса самосвала - 239500-245500 кг. Максимальная скорость 64 км/ч.

**Статью подготовил  
Петухов Ю.,  
ст. гр. АП-101**

## ЕСЛИ УТРОМ НА РАБОТУ...

Если утром на работу  
Вам не хочется вставать  
И идти зарядку делать,  
Собираться, ждать трамвай,  
Вы представьте на мгновенье,  
что вы – белый-белый снег,  
Ведь ему серьезно пофиг  
Когда выпадет и где.  
Со словами «Я снежинка»,  
И откинув простию,  
Вы пикируйте с кровати,  
Сон же сразу убежит!  
Если ж с пола не хотите  
Все равно себя поднять,  
Вы представьте, что вы – змейка,

И вам надо поползти  
В кухню, где живет добыча  
Под названием «бутерброд».  
А теперь, когда добыча  
Вами поймана уже,  
Снова можно стать собою,  
На работу побежать.  
И всегда так надо делать,  
Когда всякий есть вопрос,  
То вы лев, то заяц с рыбой,  
Веселее же так жить!

\*\*\*

Если в зиму рано утром  
К вам в окно мороз стучится,  
Вы метлой его гоните,  
Здесь ему совсем не место.  
Если всё же он не понял  
И в обед опять припёрся,  
Вы откроите окна шире  
И плесните в него чай,  
Да такой густой, покрепче,  
Чтоб у этого мороза  
Защищало все глаза.  
Ну а если перед ночью  
Тот мороз опять вернется,  
Подарите ему пендель  
Тот, что дарят от ноги,  
А уж левой или правой  
Это вам совсем не важно,  
Вы порадовать хотите  
Морозяку перед сном.  
А когда мороз получит  
Пендель ваш такой волшебный,  
Он обрадуется очень  
И довольный убежит!

\*\*\*

После сытного обеда  
Если хочется вам спать,  
Кофе вам не помогает,  
Ваша бодрость на нуле,  
Надо встать на табуретку  
И подняв ногу и руку  
Громко крикнуть «Я конфетка»  
И сказать «Кукареку!».  
Организм оторопеет,  
Может, даже он икнет,  
Оба глаза удивятся,  
Сон, испуганный, уйдёт.  
Ну а чтобы он не вернулся,  
Не мешал работать вам,  
По стенам расклейте надпись:  
«Здесь не место сонным снам!»

\*\*\*

Если надо вам прибраться,  
Пол помыть и пыль стереть,  
Вы не можете собраться,  
Вас так тянет на диван,  
Вы представьте, что сегодня  
Мощный вы электровеник,  
Он с уборкою люблю  
Разбирается на раз!  
Сядьте вы на табуретку,  
И, зажав метлу в руке,  
Громко крикните «В атаку!»  
И скачите на стуле!  
Испугавшись шума-гамы,  
Пыль вся тут же улетит,  
И себя вы похвалите:  
Ай, да Я! Ай, молодец!

Гусева Инесса



## "ПАМЯТНЫЕ МЕСТА ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА"

### ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЕ ПАМЯТНИКИ. КУЗНЕЦКИЙ ОСТРОГ

Основание города Кузнецка относится к периоду расширения Российского централизованного многонационального государства. К этому времени многочисленные народности и племена Западной Сибири находились под игом возникших на развалинах бывшей Золотой Орды татарских ханств, очень отсталых в экономическом и культурном отношении.

Междусобные грабительские войны между отдельными ханами и князьями несли народностям Сибири разорение, тормозили их общественное развитие. Начатое в конце XVI века завоевание и присоединение Сибири, хотя и проводилось в интересах русских феодалов и несло её народам гнет русского царизма, имело безусловно прогрессивный характер. Оно освобождало эти народы от более тяжелого гнета татарских ханов. Русские люди принесли в новые земли более высокую культуру, ранее неизвестную местному населению, как-то: оседлость, строительство хороших домов, письменность, пашенное земледелие.

Планомерное завоевание Сибири, начинавшееся после походов Ермака, сопровождалось строительством на вновь захваченных землях целого ряда городков и острогов, которые служили опорными пунктами для военных



возвратились в Томск, а Харlamov-Mikhalevsky was appointed the first voevoda of Kuznetsk.

Кузнецкий острог занимали небольшую площадь (около одного гектара), окопанную глубоким и широким рвом, опоясанную земляным валом. На валу был сооружен высокий забор из затесанных вверху лиственных колод. По



отрядов, местом для сбора ясака и торговли с местными жителями. Вслед за основанием на рубеже XVI и XVII веков Тобольска, Тюмени и Томска на правом берегу реки Томи, против впадения в неё реки Кондомы, у подножия горы Маяк был заложен Кузнецкий острог. Места эти, заселенные шорцами, были известны русскими значительно раньше. еще за несколько лет до постройки острога сюда наезжали отряды казаков из Томска для сбора дани с местного населения, которое в отличии от окружающих племен и народностей, вело оседлый образ жизни.

Чтобы прочно обосноваться на вновь покоренных землях, русским был построен острог, названный Кузнецким по роду занятий местного населения.

Кузнецкий острог был построен в 1618 году, согласно приказу из Москвы отрядами служивших людей из Тобольска, Тюмени, Верхотурья и Томска во главе с Осипом Кокаревым, казачьим главой Молчаном Лавровым и сыном боярским Остапом Харlamovym-Mikhalevskim.

После постройки острога Кокарев и Лавров со своими отрядами

## Король Артур

Увидев очень интересную фотографию с гробницей короля Артура, задаешься вопросом: Кем он был?

Напомню легенду короля Артура.

В Англии был король-Артур, жил предположительно в 500-х годах н.э. При своем дворе в Камелоте Артур собирал самых храбрых и преданных рыцарей королевства — Ланселота, Гавейна, Галахада, Персиля и многих других. Разные источники указывают, что общее число рыцарей доходило до 100 человек. Отдельно отмечается, что именно Джиневра (жена) подала Артуру идею изготовить для заседаний рыцарей Круглый стол, чтобы никто не чувствовал себя ни первым, ни последним, и все были равны между собой и перед королем.

Волшебник Мерлин часто посещал Камелот с целью проводить Артура и заодно настроить рыцарей на благие дела, чтобы те не совершили зла, избегали предательства, лжи и бесчестия. Рыцари Круглого стола прославились тем, что даровали



милосердие низшим сословиям и всегда оказывали покровительство дамам. Они побеждали драконов, колдунов и прочих исчадий ада, спасая королей и принцесс, освобождая свои земли от зла и рабоцщины.

В мифологии старой Англии нет эпохи прекраснее, чем времена правления короля Артура и его доблестных рыцарей, когда посреди мрачного средневековья наступил расцвет благородства и самоотверженной преданности короне и



своему государству.

Итак, перейдем от мифов к реальности. Посмотрите на рисунок. На нем приводится изображение креста с гробницей, считаемой сегодня за гробницу короля Артура. Надпись на нем представляет большой интерес. Можно считать её написанной по-латински: "Здесь покоится..." и так далее. В то же время можно считать, что начинается надпись с греческого слова NICIA, то есть, НИКЕЯ, или НИКА, что означает по-гречески ПОБЕДИТЕЛЬ. Далее, чрезвычайно любопытно посмотреть, как в надписи представлено имя короля Артура. Мы видим, что записано оно так: REX ARTU RIUS. То есть, ЦАРЬ ОРДЫ РУССКОЙ или ЦАРЬ РУССКОЙ ОРДЫ. Обратим внимание, что ART и RIUS отделены друг от друга, записаны, как два отдельных слова... Хотя, место позволяет написать их вместе, как одно слово. Позднее, по-видимому, начиная с XVIII века, имя короля стали записывать уже по-новому, как ARTURIUS, соединяя вместе два слова, ОРДА и РУССКАЯ. И, тем самым, слегка затуманивая довольно ясное русско-ордынское происхождение этого имени-итула...

Итак, я представляю свою версию. Король Артур — это обычный военачальник русской армии (орды), который пришел в Англию наводить порядки, возможно, пришел из России или как её раньше называли из Тартарии, и в Англии начался расцвет благородства и преданности..., пока он не умер. А теперь скажите, какие были короли в России, если обычный военачальник устроил такой подъем в Англии?

Статью подготовил  
К.т.н. доцент  
Зварич Е.Б.

Статью подготовила  
Латина И.,  
ст. гр. МУб-121

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РАКУРС

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОМОГАЕТ ВИДЕТЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ УСПЕХ СНАЧАЛА В РАЗУМЕ

**Визуализация или мысленное представление, относится к способности мозга видеть предметы в образах. Визуализация является самым мощным инструментом добровольного внушения, которое известно на сегодняшний день. Мозг не может отличить представляемых событий от реальных. Для него, представляемые в разуме события, являются реальностью. Этот факт является доказанным.**

А теперь эксперимент для тех, кто не поверил. Представьте себя за столом дома. Представили? Перед вами на столе ваше самое любимое блюдо. Представьте его во всех его подробностях, а именно, как оно пахнет, как аппетитно оно выглядит. Теперь вы берете вилку/ложку и начинаете кушать. Постарайтесь ощутить вкус, наслаждайтесь едой... А теперь, стоп! Ощутите, сколько слюны во рту, на самом деле вы же не едите это блюдо, а откуда взялась слюна? Ответ в том, что посредством визуализации ваш разум поверил, что перед вами действительно еда, и, как подготовка к процессу пищеварения, организм начал произвольно выделять слону. Учитывая, что разум мыслит образами, и все трансформирует в образы, визуализация напрямую влияет на наши чувства. Стоит представить себе что-либо приятное, как на лице сразу отобразится улыбка. Визуализация - это метод сознательного формирования образов в разуме, что приводит к ощущению позитивных чувств. Пятиминутное ощущение радости и



счастья влечет за собой хорошее настроение на многие часы в течение дня, конечно, если ничто не изменит его. Однократные визуализации очень сильно влияют на сознание, хорошая картина вызывает хорошие чувства, плохая - плохие. Для того чтобы визуализация, смогла начать формировать нашу жизнь, нужно закреплять ее на уровне подсознания, потому так важен процесс повторения. Настроение человека меняется очень часто в зависимости от внешних обстоятельств, поэтому визуализируя, старайтесь представить как можно более отчетливые картины. Они

помогут вызвать сильные положительные эмоции. Секрет в том, чтобы научиться с помощью визуализации, не зависимо от внешних обстоятельств, чувствовать себя хорошо. Именно эти чувства скоро укоренятся в подсознании и принесут много хорошего в вашу жизнь.

Есть много правил визуализации, я поделюсь с вами теми, которые по моему убеждению, самые актуальные.

1. ЧЕТКО ЗНАЙТЕ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ. Перед сеансом визуализации четко определите, чего вы хотите. Выберите то, что вы действительно хотите ДОСТИЧЬ, а не просто хотелось бы. Обмануть не удастся. Если на самом деле достижение поставленной цели для вас не особо важно, процесс визуализации вам быстро наскучит, и вы перестанете повторять визуализации.

2. ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЙТЕ (минимум 2 раза в день по 5мин.). Обязательно повторяйте достижение одной и той же цели до тех пор, пока ее НЕ ДОСТИГНЕТЕ. Повторение и заключается в том, чтобы визуализировать достижение одной и той же цели много раз. Нет никакого эффекта от того, чтобы при каждой визуализации повторять достижение разных целей. Эффективность визуализации возрастает с количеством повторений. Вы почувствуете ее эффективность по мере того, как разум начинает верить в то, что вы визуализируете. Даже после визуализации вам будет казаться, что это действительно уже произошло. Постарайтесь, чтобы процесс визуализации был вам в радость. Если вдруг надоест, вы быстро забудете о нем и прекратите повторения. Заставить

себя тоже не получится. То, насколько вам легко даются повторения, зависит от цели, которую вы себе поставили. Процесс повторения делает достижение цели доминирующей мыслью в вашем уме.

3. ЧУВСТВУЙТЕ ТО, ЧТО ВИЗУАЛИЗИРУЕТЕ. Воспринимаются только эмоции и реакция видна только на эмоциональные мысли и образы. Если вы визуализируете и не чувствуете, что это происходит на самом деле, эффект минимальный. Если вы не можете заставить себя почувствовать, ничего страшного, тренируйтесь. Помните, что чувства в этом процессе - основная составляющая.

В процессе визуализации всегда и только сосредоточивайтесь на конечном результате. Заметьте, что все успешные люди вначале не знали, как они это реализуют. Они лишь знали, что реализуют. Если вы понятия не имеете, как это может произойти, ничего. Вы только внимательно смотрите, когда вам представится какой-то неординарный вариант развития событий. Не сдавайтесь и повторяйте визуализации, даже если ничего особенного не происходит. Ждите. Время ответа колеблется от пары часов до нескольких месяцев в зависимости от вашего соответствия с желанием.

Не расстраивайтесь, если сначала у вас ничего получаться не будет. Это нормально. Успех не легок. Визуализация это одна из привычек успешного человека, потому учитесь, тренируйтесь, а главное, - верьте, что достигнете своей цели!

**Статью подготовила  
Глухова М.,  
Ст. гр. Сб-111**

## ЧТО ТАКОЕ АФФИРМАЦИИ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА В ЖИЗНИ?

Сегодня уже ни для кого не секрет, что Вы и Ваша жизнь зависят от Ваших преобладающих мыслей. Ученые утверждают, что в голове у человека каждый день проносится около 50-60 тыс. мыслей. Многие из этих мыслей не осознаны и не имеют никакого влияния на нашу жизнь. Но 1-5% мыслей - повторяющиеся. Именно они и являются преобладающими. Когда мысль постоянно повторяется, она становится убеждением и влияет на процесс принятия человеком решения. И часто эти убеждения бывают ограничивающими.

Вот здесь на помощь и приходят аффирмации. Аффирмации - это осознанные мысли, которые человек думает намеренно для того, чтобы заменить уже сформированные убеждения. По большому счету, аффирмации - это не что иное, как мысли. Вы можете повторять аффирмации или вслух, или про себя. Пожалуй, аффирмации - это самый простой и очень мощный способ влияния на подсознательный разум. Вы можете прорабатывать аффирмации где угодно и когда угодно. Просто выбираете аффирмацию, которая выражает ваши желания, и повторяете ее несколько раз.

И не важно, где Вы сейчас и куда стремитесь попасть. Важно правильно составить аффирмации и работать с ними, и эффект Вы заметите очень быстро.

### Как работают аффирмации?

Аффирмации работают по принципу замещения. В определенный момент времени разум может удерживать только одну-единственную мысль, поэтому суть аффирмаций заключается в наполнении и удержании в сознании мыслей, которые подкрепляют ваше желание. Суть аффирмаций заключается в том, чтобы окружить себя ментально позитивными мыслями, которые способствуют достижению желаемого результата.

Аффирмации не имеют никакого отношения к положению нынешних дел. Они основаны на том, какими бы вы хотели видеть положение ваших дел.

А теперь давайте рассмотрим, как нужно составлять аффирмации.

Критерии правильной аффирмации:

- аффирмации всегда должны говорить о том, что Вы хотите, а не о том, чего Вы не хотите;

- аффирмации должны говорить о приобретении чего-то, а не об избавлении от чего-то;

- аффирмации должны говорить о достижении чего-то, а не об уходе от чего-то. Вы получаете то, на чем концентрируетесь!

- аффирмации должны быть сформулированы в настоящем времени (когда Вы повторяете аффирмации, Вы должны чувствовать, что то, что Вы утверждаете, уже свершилось). Мозг не понимает прошлого и будущего.

Когда Вы говорите «я буду иметь дом на берегу океана», Ваш мозг понимает это как «у меня нет дома на берегу океана». Когда Вы говорите «буду», Вы косвенно утверждаете, что сейчас у Вас этого нет. Ваше подсознание не понимает таких слов, как «буду», «скоро», «завтра». Оно понимает только то, что происходит с ним прямо сейчас. В зависимости от того, как Вы принимаете определенную идею сейчас, зависит, как быстро она реализуется. Когда Вы говорите своему подсознанию, что Вы это уже имеете, оно незамедлительно приступает к реализации этого. Когда Вы говорите о будущем, подсознание не знает, когда приступить к реализации, и нужно ли приступать вообще.

И самая большая ошибка людей при работе с аффирмациями заключается в том, что у них не хватает терпения. Когда Вы только-только начинаете работать с аффирмациями, Вам надо пробить бетонную стену Ваших нынешних убеждений. На это может уйти месяц упорной работы, а люди попробовали пару дней и говорят: «Они не работают». Конечно, не работают, если сейчас у Вас уже укоренились такие мощные убеждения как, например, «Мне не видать успеха, как моих ушей», «Эти все книги пишутся только для того, чтобы заработать деньги. Никого ты не интересуешь, и никто тебя ничему не научит», «Я не верю в подсознание, реальная только моя логика». Что произойдет, если человек с такими

убеждениями начнет применять аффирмацию «Я преуспевающий человек»? Эта аффирмация может идти вразрез со всей его системой убеждений. Вот потому и требуется время, чтобы аффирмации начали работать. Сколько именно времени потребуется, зависит от того, насколько Вы верите в свою нынешнюю аффирмацию.

Примеры аффирмаций, которые я сама использую в повседневной жизни:

- меня окружают только позитивные, веселые и преуспевающие люди;

- я заслуживаю большого счастья, отличных отношений в семье и богатства;

- я живу потрясающей жизнью и привлекаю в нее только самое лучшее;

- потрясающие идеи всегда приходят ко мне вовремя;

- каждый свой день я начинаю с любви и благодарности;

- с каждым днем я становлюсь лучше как личность.

И это не полный список аффирмаций, которые помогли мне обрести счастье и гармонию. Как видите, список аффирмаций индивидуален. Используйте некоторые правила, представленные в моей статье, и Вы сможете создать собственный список аффирмаций. Я желаю Вам счастья и успехов в достижении цели!

**Статью подготовила  
Глухова М.,  
Ст. гр. Сб-111**

**Продолжая рубрику, хочется заглянуть в год наступивший, который, по китайской традиции, является годом Змеи. Да, да, с большой буквы, именно так обращаться к символу года. Итак, что же готовят Змея всем брачующимся?**

Союзы, заключенные в год Змеи обычно спокойны, в них нет бурных страстей, но есть хорошая финансовая база, которая избавляет от лишних волнений и позволяет супругам не беспокоиться из-за бытовых мелочей.

Змеи, как в природе, так и в китайском гороскопе, очень ценят свое змеиное гнездо, то есть семейный очаг, поэтому весь 2013 год Черная Водяная Змея будет провоцировать влюбленных на браки и рождение детей. Если вы подойдете к свадебному вопросу без излишних эмоций, но с позиции разума и материального благополучия, то брак будет вполне удачным. Одним словом, в 2013 году большинство браков будут оправдывать пословицу «Стерпится – слюбится».

А еще Змея любит все четко и логично просчитывать, в том числе на будущее. Уважьте покровительницу года и

подойдите осознанно к выбору даты свадебного торжества в 2013 году, — советуют китайские астрологи. И хотя в год Змеи таких «культурных дат», как 07.07.07, да еще выпавших на субботу, не будет, зато красивой и симметричной будет дата 13.02.2013 – 13 февраля 2013 года. Кстати, и в русских народных традициях сохранилась примета, что выйти замуж в феврале, значит, быть с мужем в согласии всю жизнь.

Планируя сыграть свадьбу в 2013 году, не забудьте, что Змея любит все красивое и просто роскошь. Не экономьте на свадебных нарядах и оформлении места празднования. Сделайте красивую прическу, лучше всего, если это будут локоны или изящные косы.

Торжественный стол должен быть не просто богатым, яства и напитки Змея предпочитает изысканные, из свежих продуктов, красиво сервированные и конечно вкусные – порадуйте ее, а заодно своих гостей и себя.

**Статью подготовила  
Латина И.,  
ст. гр. МУБ-121**

## МИНУЛ ОЧЕРЕДНОЙ КОНЕЦ СВЕТА...

**Минул очередной конец света. Основная масса населения как обычно не заметила особых перемен. Человечество ждало фейерверков вулканов, подвижек земной коры, гигантских цунами, смывающих прибрежные страны, и глобальных пожаров, вызванных чрезвычайной солнечной активностью. Но все прошло как-то буднично, попросту. Если бы не СМИ, то этот день никто бы и не вспомнил. Все было как всегда. Утро, звонок будильника, кофе, душ, транспорт, работа, обед, работа, транспорт, дом, ужин, диван, телевизор. Напоминание о прошедшем дне конца света во многих вызвало неприятное чувство разочарования. Серые будни, многократно повторявшиеся в течение многих лет, да что там, поколений, многие желали бы поменять на катастрофические приключения, как в голливудских фильмах, чтобы, наконец, реализовать свои героические задатки и порывы в спасении мира. В каждом человеке есть зародыш героя, глубоко и беспрородно спящий, у баюканый размеренноостью обывательского бытия. В общем, никакого конца, тем более света, никто не заметил в очередной раз.**

Однако, час пробил, механизм включился и песчинки в часах посыпались, торопясь занять новое положение в нижней части стеклянной колбы.

Никто не заметил, что световой день сократился до 3 часов. Солнце встало и, не достигнув зенита, снова ушло за горизонт. Для северных широт вроде ничего необычного. Зима. Но люди на экваторе удивились. А когда через несколько часов солнце снова взошло, но не на востоке, а на западе, переполошились. Астрономические обсерватории всего мира зафиксировали этот феномен. И по засекреченным каналам связи информация понеслась по академиям и правительству стран мира. Нужно было что-то говорить населению, как-то объяснить происходящее и при этом не вызвать панической паники. Метеостанции снимают показания аномальных природных явлений, количество которых увеличивалось день о то дня. Усилился ветер. Во многих районах до ураганного. В Сибири тает снег; а северная Африка замерзает. Температура падала так быстро, что в течение суток походило на 20 градусов. Потом Европу и Северную Америку завалил снег. В городах возник снежный «коллапс», потому что не успевали чистить улицы. Пришлось ходить пешком и то не далеко.

Потом взошло второе солнце. Там где обычно, но только очень маленько, далеско. Его свет не добавил тепла на Земле, и некоторые приняли его за Луну, но это была не Луна. Со временем второе солнце увеличивалось в размерах, меняло свой цвет от бледно-желтого до ярко-оранжевого, но вскоре стало ясно, что светит оно отраженным светом. Этот отраженный свет падал на замерзающие территории и, как ни странно, там восстанавливается обычный температурный режим. Люди немного успокоились, попривыкли, но паника затаялась в глубине каждого существа. Перелетные птицы сбивались с курса

падали на землю целыми стаями. Асфальтовые дороги были усыпаны мертвыми птичьими телами. Фиксировались участившиеся случаи выброски на берег китов, дельфинов и даже акул. Приливные волны стали выше и заливают большие площади прибрежных территорий.

Когда второе солнце приблизилось к Земле, увеличившись в диаметре, до двух Лун, астрономы разглядели в нем искусственно небесное тело. Проще говоря, НЛО. Целыми сутками оно висело над планетой, синхронизируясь с периодом обращения Земли вокруг оси. В конечном итоге, когда скрывать уже было не возможно, стали ждать появления пришельцев. Где то на 7 сутки от НЛО отделились несколько светящихся точек и направились к поверхности Земли. Военные разных стран стали вычислять места посадки и с разных сторон рвались на перехват. В вычисленной точке не было даже следов приземления объектов. Зато в крупных городах среди населения стали появляться необычные люди, скорее походившие на туристов, но выделяющиеся высоким ростом и необычным пепельно-голубым цветом кожи. Контакт с инопланетянами состоялся. Поток информации понесся бурным потоком, который не могли сдержать секретные службы, не могли засекретить, скрыть, извратить, так как в средствах массовой информации работали любопытные люди и их час настал. Журналисты соревновались друг с другом, кто первым донесет новость или сенсацию до населения. А новостей хватало всем с избытком.

Оказалось, что мы не только братья по разуму, но и на генном уровне. Мы произошли от одной пра-праматери, которая действительно зачала от «святого духа». То есть, повинувшись какому-то закону, инстинкту и прочая, ее организм начал деление яйцеклетки которое завершилось полным воплощением человеческого существа, только абсолютно идентичного материнскому. Как две капли воды. Рождалась форма тела. В это тело входила некая бесформенная духовная сущность, которая уже по своему желанию придавала конкретные черты данному телу. Цвет глаз, волос, кожи, объем, рост. Но вся форма была отражением характера сущности. Набор хромосом был не как у современного человека. Но это и не был человек в современном значении этого слова. Когда-то давно по этому шаблону создавались земные тела инопланетян, которые прибыли на раннюю Землю в виде бестельесных сущностей, так называемых капель разума. Рожденные тела были для них вместилищем, для существования в земных планетарных условиях, как скафандр для людей находящихся на орбите Земли, только более удобный и самообслуживающийся и самовосстанавливющийся. Чудо инопланетной техники и биотехнологий. В теле было все продумано до мелочей. Самоочищение, выработка энергии, восстановление тканей и т.д. Как все сотворенное, тело тоже имело свой конечный ресурс жизни. Конечно, при бережном к нему отношении, оно жило до тысячи земных лет. А года в те времена были гораздо длиннее. Его можно было изменить, восстановить, модернизировать. Все лишь усилием мысли

существа владеющем телом.

Колония поселенцев на Земле жила счастливо, пытаясь лучами света желтой звезды по имени Солнце. Что заставило их создать вид людей, которые, размножались половыми путем? Что заставило их покинуть нашу планету? Что побудило вернуться? Загадки, которые остаются не разгаданными. Пока. Но все равно. Прилетевшие Земляне-инопланетяне очень удивились нашему внешнему виду, достижением техники и цивилизации. Им странно было видеть деньги, магазины, распродажи, заводы, автомобили т.д. их изумлял наш образ жизни: работа, товары, услуги, работа. Зачем все это? спрашивали они. Зачем вам средства передвижения разве нельзя перемещаться по воздуху. Воздух достаточно плотная среда, чтобы на нее опереться и оттолкнуться, и полететь, так же как поплыть по воде. Деньги – что это? Фишшки для игры. А игра не имеет твердых правил. Деньги дают за то, что вы что-то делаете? Почему одним больше, другим меньше? От чего это зависит? Никто из людей не мог объяснить им эти правила. Потому что люди уже сами их забыли. Шла многовековая игра на деньги. Люди продавали свое «жизневремя». Причем никто не знал истинной стоимости его. Кто-то ходил на работу, кто-то занимался бизнесом. А кто устанавливал критерий, что «жизневремя» этого человека стоило столько-то, а этого столько-то? Кто-то производил за это время материальные предметы, а кто-то духовные, не имеющие практического применения. Например, картины, книги. Их нельзя съесть и восполнить затраченную энергию, прикрыться от непогоды. Ими можно любоваться и то не всеми. Но картина могла стоять как хороший дом. Деньги получали, как вознаграждение за деятельность, которые тратились на восполнение энергии, затраченной на эту деятельность (еда, отдых) и предметы материальной культуры, спрос на которые формировали у людей искусственно, через средства массовой информации (одежда, обувь, украшения, лекарства, яхты, машины и т.п.).

Прилетевшие Земляне вообще не могли понять, зачем кто-то продает кому-то что-то. Разве вы не можете это сами сделать? Им объясняли, что возможности людей ограничены, а ресурсы Земли тем более. В конце концов, они притягивали со своего корабля некий агрегат похожий на двухкамерный холодильник с пультом управления на дверце и продемонстрировали его работу. В верхнюю камеру закладывали тушку охлажденной курицы, закрывали дверцу, набирали программу: количество экземпляров, масштаб. Через минуту в нижней части агрегата находили заданное количество тушек. Кроме того тушку можно было увеличить в размерах. В общем, агрегат работал как уже известный землянам 3D принтер. Только он собирал предмет из молекул по матрице из верхнего отделения. Появились вопросы по поводу копирования живого человека. Сказали, что это вам еще рано знать. Эти аппараты начали раздавать населению бесплатно, то есть даром, ибо они копировались большим копиром и сырье для них бралось тут же из утилизатора, который любой предмет разлагал на составные атомы и молекулы. Алчные земные деловые люди хотели, чтобы эти агрегаты остались секретом для большей части населения, что бы была возможность для бизнеса и богатства, как основы власти, но пришельцы пресекли все их попытки завладеть новинками, быстро распространяя их среди населения Земли. Кто будет покупать товары в магазине за деньги, если в каждом доме свой магазин? Все вскоре оказались сыты, одеты, обуты. Раскрылись небывалые возможности для творческих людей художников, дизайнеров, кулинаров, кутюрье. Все самое лучшее стало доступным для всех. Оказалось не у всех одинаково большие потребности. Люди перестали оглядываться на соседа, стали жить своей жизнью, выбирать то, что хочет душа. Торговля перестала существовать как вид доходного бизнеса. С ней умерла навязчивая реклама. По телевидению теперь транслировали творческие конкурсы, выявляющие таланты. Каждый желающий мог проголосовать за конкурсантка. Это были истинно народные артисты, поэты, визажисты, косметологи, мастера, архитекторы, изобретатели и пр. изделия народного потребления демонстрировались в одном экземпляре по телевидению или в интернет, где стазу можно было заказать ее нужной расцветки и размера.

На момент прибытия Землян путешественникам вся Земля оказалась загажена отходами жизнедеятельности человеческого общества потребления. Деловые люди нашли способ извлекать сверхприбыли и из отходов, предлагая их хранение и утилизацию. После установки перед каждым домом утилизатора – вопрос мусора уже никогда не вставал. Мусор, попадая в контейнер утилизатора распадался на атомы и молекулы, часть которых также образовывала безвредные соединения и уходила в атмосферу в виде паров воды и газов, имеющихся в атмосфере (причем состав атмосферы по процентному содержанию газов оптимальному для дыхания земных существ контролировался автоматически), часть в виде жидкого концентрата складировалася в специальные

картриджи, которыми можно было заправлять бытовые синтезаторы. По мусорным полигонам запустили самодвижущиеся спецутилизаторы, которые сами загружали мусор в переднюю камеру, потом через заднюю камеру выгружали большие заполненные картриджи. Все это без шума и пыли. Естественно, промышленный бизнес развалился. Заводы закрылись, никто больше не ранил землю шахтами и скважинами, природные полезные ископаемые теперь не нужно было добывать. Оказалось, что уже добыли столько, что не возможно все потребить.

Капиталисты, промышленники, банкиры, владельцы глобальных торговых сетей рвали на себе волосы. Они не могли и дня прожить без прибыли, без машинций, без сделок, выгод, надувания клиентов и партнеров, а в России и без воровства из бюджета. Море денег на Уолт-Стрит стало в один момент снова просто бумагой. Люди со всех сторон несли сумки и рюкзаки доллары и вываливали их на улицу перед банками. Денежная масса буквально через три часа закрыла окна второго этажа. Пришлось пригнать утилизатор с ближайшего мусорного полигона. Но были и такие, которые припрятывали денежные знаки «на черный день». Многие покончили с собой, не примирившись с резким изменением миропорядка. Жизнь без денег и без заботы о них потеряла для них смысл, ибо они не умели и не знали ничего другого, и не хотели знать. Для них это был истинный конец света.

На всей поверхности Земного Шара росли сады и парки, люди научились ухаживать даже за сибирской тайгой и тропическими джунглями. Ничего не надо было рубить для того чтобы жить. Дома строились по особой технологии. Они даже не строились, а выращивались. В качестве семечки (основы) брали особую электронную плату с программой, в которой был весь эскиз дома изнутри и снаружи. Как обычно проекты дома предлагались архитекторами, полет фантазии которых был не ограничен теперь ничем и никем. Но даже если выбор казался заказчику не достаточным, можно было сделать индивидуальный заказ. После этого расцисалась площадка, в углубление в земле вкладывалось «Зерно», от стоящего на краю строительной площадки кубовидного агрегата направлялся луч, напоминающий лазерный, и зерно начинало развертываться. Сначала из него шел газ без цвета и запаха, но создавал вокруг зерна своеобразную завесу, как бы огораживая объем постройки. потом Все более наполнялся ее, газ настолько уплотнялся, что стали проступать очертания стен, окон и крыши, сначала прозрачные потом более четкие и плотные, выделяясь текстурой материала, и, буквально на глазах прямо казалось из тумана появлялся замок с башенками, балконами арками и куполами. С черепицей на крыше и флюгером на коньке. Кто как покажет. Теперь не строили многоэтажные бетонные муравейники. Предпочитали малоэтажные индивидуальные застройки. Общий план поселения предлагал архитектор, и утверждал на общем сходе поселения. Причем никаких подземных коммуникаций и общественных водопроводов. Каждый домик был автономным по жизнеобеспечению. Электроэнергию давали солнечные батареи и миниатюрные домашние атомные энергостанции. ДАЭ имели вид знакомых нам электрических распределительных коробок, которые вешались на стену и включались с помощью клавиши. Провода стали не нужны. Электроприборы были оборудованы беспроводными устройствами, напоминающими вай-фай.

Государство и власть неизбежно претерпели изменения. Так как все преобразования проводились при использовании технологии Землян-пришельцев, они и возглавили этот процесс. Со своей стороны они предлагали, обосновывали целесообразность и полезность проектов, а избранный совет землян принимал к действию. Выяснилось, что люди не делятся на национальности. Если все от одной пра-праматери. Поэтому все границы стран были ликвидированы. Не чему завидовать у соседа. У всех все есть. Но есть разные расы людей. Это на генном уровне. В социальных правах все равны, а вот по генному типу на уровне рас проявилась такая разница, которая позволила людям раскрыться и реализовать вложенный Создателем потенциал по полной программе. Очень быстро Земля преобразилась. За какой-то десяток лет люди забыли о своих проблемах из прошлой жизни. И если сначала всей этой «перестройки» они боились перемен, их тянули привычки влечь существование, не верили в свои силы, ожидали что нужно долго и тяжело трудиться, сейчас же они уже не могли понять, как не радоваться этой жизни, как ее не любить. Вскоре всем стало казаться, что так было всегда, а то, что было до 21.12.2013 был просто страшный сон, который растаял лишь только солнце встало. Люди тоже изменились и при этом очень даже сильно, но это уже другая история.

**Шевченко А.**

**Главный редактор: Пьянкова Л. А.**

**Ответственный редактор: Глухова М.**

**Дизайнер: Клюшин Д. С.**

**Редакторы: Зверьч Е. Б., Шевченко А., Коркина С. Г., Медведева В. Н., Кочуганова И. А., Королькова А. Н., Гусева И., Латина И., Бреева А., Петухов Ю.**

**Тираж: 120 экз.**