

# ФОЯ Версия



www.kuzstu-nf.ru

октябрь, 2013, № 34

## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ УЧИТЕЛЯ!

Уважаемые преподаватели филиала! День Учителя традиционно отмечается 5 октября, а номер, который вы держите в руках, выходит в конце месяца. Так что, пусть несколько запоздало, но от этого не менее искренне, мы, коллектив редакции газеты, поздравляем всех, кто причастен к светлой миссии дарить знания, дарить частицу своей души, помогать встать и утвердиться на пути открытия! Пусть не только в этот день, но и всегда, вам будет светло и радостно от поступков признательных учеников, а их открытия станут и вашими открытиями! Мы убеждены, что педагоги нашего филиала самые замечательные!  
С праздником ВАС!



Если вы преподаватель,  
Физик-ядерщик, физрук  
Или цифр и слов слагатель,  
Без вас студенты как без  
рук!  
Все всегда им объясните  
И научите «что»- «как»,  
После ваших пар студенты  
Получают званье Маг!  
Дорогой преподаватель!  
Ваш сегодня день, УРА!  
Прочитали? улыбнулись?  
Вот и праздновать пора!

Гусева И.

### Читайте в номере:

Открытие парка советской культуры стр. 2

Технический осмотр автомобилей в филиале КузГТУ в г. Новокузнецке стр. 5

Сильные духом стр. 6

Классы автобусообщениях стр. 7

Любовь, как много в этом слове... стр. 8

### И многое другое...

## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ АВТОМОБИЛИСТА

Уважаемые студенты и сотрудники филиала!

От всего коллектива кафедры «Автомобили и автомобильные перевозки» хочу поздравить вас с праздником работников автомобильного транспорта – Днем автомобилиста, который отмечается в Российской Федерации ежегодно в последнее воскресенье октября.

День автомобилиста – праздник всенародного признания заслуг автомобилистов в развитии экономики страны. Этот день объединяет всех россиян, потому что на Земле все дороги объединяют нас. Они ведут нас в будущее, соединяют с родными и близкими людьми, объединяют города, страны, народы.

Этот праздник поистине всемобщий, потому что он близок всем. Всё оно относится не только к водителям, его отмечают работники автомобильных предприятий, автосервисов, автозаводов, работники дорожных служб... Список этот можно продолжать довольно долго. И даже если среди ваших родных и друзей нет профессионального водителя, среди них обязательно найдутся автомобилисты. Вряд ли найдется человек, которому в этот день некого поздравить.

Хочется пожелать вам по жизни ехать только по гладкой дороге без ухабов трудностей и колодキン неприятностей. Всегда вам светит пусть зелёный свет, а тормоза не подводят.



Зыков Г.А., зав. каф. АиАТ

## ОТКРЫТИЕ ПАРКА СОВЕТСКОЙ СКУЛЬПТУРЫ

**10 октября состоялось открытие парка Советской скульптуры, начало которому положила скульптура Павки Корчагина, героя романа «Как заскалялась сталь» Н. А. Островского и идеала многих советских людей.**

На открытии присутствовал мэр нашего города Сергей Кузнецов, освещавшие событие, журналисты каналов «ТВН», «Мой город», «СТК», «10 канал», школьники, простые горожане и наши студенты из группы ЭБ 131-1 под руководством членов клуба «Краевед». Организатором данного мероприятия выступил директор компании «Управдом» Павел Клепиков, чье сотрудничество с немецким архитектором и повлияло на создание парка и проекта «Соцгород – город мечты». Поэтому на мероприятии присутствовали и иностранные гости из Германии.

Все пришедшие могли приобщиться к советской эпохе благодаря музею Советского человека, вмещающему самые разные старые вещи - от самовара до расчёски. Можно было увидеть также новогодние игрушки, в том числе и знаменитую игрушку ватного Деда

Мороза, который, наверняка, до сих пор у многих стоит на Новый год под ёлкой, или, всеми забытый, хранится на антресоли. Помимо скульптуры Павки Корчагина, в парке располагаются памятник вождю революции В. И. Ленину и скульптурная композиция «Пионеры». Наши студенты имели возможность сфотографироваться со

всеми скульптурами. Немного позже к присутствующим присоединились другие студенты, которых можно было опознать по сине-красным курткам «Социума».

Непосредственно перед самим открытием памятника состоялся небольшой концерт, в котором принимали участие несколько танцевальных коллективов города.



## СТУДЕНЧЕСКАЯ ЭКСКУРСИЯ НА СВЯТОЙ ИСТОЧНИК

**29 сентября состоялась поездка студентов на Саланк под чутким наблюдением Елены Егоровны Валько. Если вам по какой-то причине не удалось попасть на экскурсию, мы постараемся рассказать вам, как это было и, возможно, вы захотите поехать туда в следующий раз.**

Собирались около нашего КузГТУ, опоздавших и не успевших на автобус не было. Но опоздать не получится, так как бдительные товарищи звонят через каждые пять минут: «Ну, где ты?», «А сейчас ты где?». Только успев отъехать со двора родного филиала, многие студенты достали закрома из своих рюкзаков и сумок. Стали поглощать печенечки, «Чоколай», бутербрöды с колбасой и прочие радости жизни. Может быть, не успели позавтракать. А может, есть в дороге кажется вкусней и интересней. В это время экскурсовод, работник архива со стажем Альбина Степановна рассказывала план поездки и историю нашей земли Кузнецкой. Об этом мы

умолчим, сами узнаете, когда поедете на экскурсию, в чем мы не сомневаемся.

Первая остановка была в селе Беково, что находится около Белово. Прибыли мы в приход церкви Святого великомученика целителя Пантелеимона. Попали в аккурат на службу, можно было послушать проповеди батюшки и церковные песнопения, желающие ставили свечки. Отдельные же нашли божественное в прекрасном и фотографировались возле храма и золотых березок.

После посадки в автобус некоторые подзамерзшие, но дальновидные студенты достали припасенные термосы с чаем, кто-то продолжал жевать нескончаемые бутербрöды с колбасой.

Второй по плану остановкой была церковь Иоанна Предтечи, который находится недалеко от Гурьевска. Прихожан не было, поэтому экскурсовод имела возможность рассказать о расположении икон в церкви, о том, что старец Феодор



Томский это на самом деле Александр I, о нерукописной иконе Иоанна Кронштадского с проявившимся лицом, о нелегкой жизни княгини великомученицы Елизаветы Федоровны.

Однако духовной пищи студентам было мало и в автобусе они вновь принялись за материальную.

Предпоследней стоянкой стал Храм Первоверховых Апостолов Петра и Павла в Саланре. Он находится в прекрасном месте, территорию храма украшают раскрашенные осенью красные рябины и березы, чья золотисто-желтая листва гармонирует с позолоченными куполами. Возле храма находится обрыв, который студенты не обделили своим вниманием. Разумеется, такая активность не могла не беспокоить ответственную за нас Елену Егоровну. С обрыва открывается живописный вид на разноцветный лес, холмы и косогоры, что является прекрасным фоном для фотографий.

С момента отъезда из Новокузнецка прошло около шести часов и вот мы, наконец, прибыли в конечную точку нашего путешествия - Святой источник Иоанна Крестителя. На



Несмотря на плохую погоду и дождь, танцоры радостно улыбались, а зрители не менее радостно аплодировали.

Значимость открытия этого парка, несомненно, велика. Это и дань памяти советским людям, и возможность вспомнить историю нашей страны, прикоснувшись к ней таким образом. На данный момент в парке всего три скульптуры, но мы надеемся на дальнейшее его расширение и пополнение новыми экспонатами. Следует упомянуть о разрушенном в 50-х годах памятнике «Дети», перевезенном в «Соцгород» с проспекта Курако. Помочь в восстановлении этой скульптуры можете и вы - приобретая сувенирную продукцию с символикой проекта «Соцгород».

Члены клуба «Краевед» совместно со студентами группы ЭБ 131 выражают благодарность студенческому совету и ГМЦ «Социум» за возможность участия в данном мероприятии.

С уважением,  
студенты гр. МУ-101-1  
Недошивина Я.,  
Большакова Д.

территории источника располагается церковная лавка, посажена кедровая роща – подарок Амана Тулеева, установлена скульптура преподобного Серафима Саровского, обращенная лицом к расположенному рядом храму в честь иконы Божией Матери «Всескорающая». В целом от этого красивого места становится легко и приятно на душу. А окунувшись в источник со студёной целительной водой, чувствуешь, что «заново родился». Правда, желающих заново родиться оказалось мало. Не бойтесь, студенты, воды холодной, она же святая! Да и закаляет ваш слабенький организм. Люди едут туда разные, в том числе и с тяжелыми недугами. Они хотят вылечиться и искренне верят в целительную силу источника, поэтому не боятся окунуться в него. Так что запасайтесь полотенцем и тапочками. Одевайтесь после ныряния теплую одежду и пейте горячий чай из термоса – и тогда уж точно не заболеете. Купален хватит на всех, недавно построили еще одну большую купель, в которую поступает вода из источника. А если воды святой вы хотите набрать, надобно взять с собой бутыли пластиковые и иди к колодцу. Но помните: «Капля море освящает», необязательно тащить огромные канистры для набора воды, говорят, в стакан с обычной водой можно лишь капнуть святой, и она принимает её свойства. Всё дело в силе веры.

Обратный путь до Новокузнецка занял гораздо меньше времени, так как уже не совершили остановок. Запасы пищи опустели, путешественники заснули, устали и разом уснули, так что Елена Егоровна была вынуждена прервать речь экскурсвода, ибо спящий студент – не лучший слушатель.

Поездка была увлекательной, мы получили возможность расширить свой кругозор, хорошие впечатления и много красивых, памятных фотографий.

На экскурсии побывали  
ст. гр. МУ101-1,  
Недошивина Я.,  
Большакова Д.

# ДАТЫ. ЮБИЛЕИ. СОБЫТИЯ.

## 28 ОКТЯБРЯ – ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕНЬ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Берегите эти земли, эти воды,  
Даже малую былинку любя,  
Берегите всех зверей, внутри природы,  
Убивайте лишь зверей внутри себя.

Е.Евтушенко

Дата была установлена по инициативе Европейского союза с целью, обратить внимание на необходимость сохранить и улучшить окружающую среду.

Оглянитесь вокруг, что вы увидите? Оглянувшись вокруг, вы увидите – как прекрасна наша природа. Всё, что нас окружает – голубое небо, деревья, воздух – это и есть окружающая среда. И каждый из нас должен вносить свой вклад в сохранение окружающей среды и ее защиты.

Человек, как составная часть природы, с момента своего появления взаимодействовал с ней – это обеспечивало существование. Влияние человека на заре его жизни на природу было незначительным. Позже пассивная зависимость от сил природы уступает место активному влиянию человека на его окружение – развивается земледелие, появляется промышленность. Человечество стало слишком много брать от природы, а взамен отдавать ядовитые отходы, газы. Вырубка лесов, осушение водоемов, лишение естественных мест обитания – одним словом, человек нарушает природные круговороты, рвет экологические цепочки, рушит экосистемы.

## КНИЖНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

Представляем новые книги, предназначенные для преподавателей и студентов.

**Бочаров, В. А.** Основы логики [Текст] : учебник / В. А. Бочаров, В. И. Маркин. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – (Классический университетский учебник).

Этот учебник представляет собой основное содержание курса лекций по логике, который авторы в течение ряда лет читали на философском и психологическом факультетах Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова.

Учебник предназначен для студентов гуманитарных и естественных факультетов университетов, а также для всех желающих изучать логику самостоятельно, или усовершенствоваться в ее знании.

**Всемирная история** [Текст] : учебник / под ред. Г. Б. Поляка, А. Н. Марковой. – 3-е изд. перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 887 с.

В этом уникальном учебнике-однотомнике представлена вся история человеческого общества. Исторические события, процессы, явления обобщены по важнейшим эпохам. (Первобытная эпоха, Древний мир, Средневековье, Новое время, Новейшее время), а также по ведущим странам каждой эпохи. Издание отличается исторической достоверностью, объективным подходом к рассматриваемым историческим событиям, широтой привлеченного материала. Новое, третье, издание значительно переработано и дополнено новыми фактами из современной истории.

Главный акцент в книге сделан на получение количественных оценок тех видов финансовых рисков, которые регламентированы Базельским соглашением в банковской сфере (рыночный, кредитный, операционный). Наряду с традиционными методами расчетов рисков предлагаются способы формирования оценок, основанные на интеллектуальных технологиях, в частности, с применением искусственных нейронных сетей и нечеткой логики.

Добреньков, В. И. Социология

К началу третьего тысячелетия на Земле исчезли 65 видов млекопитающих, 140 видов птиц. Каждый 10-й вид высших растений находится на грани исчезновения. Для сохранения редких видов животных и растений создана Красная книга, создаются во всем мире особо охраняемые природные территории – это заповедники, питомники, заказники.

Конечно, для предотвращения экологической катастрофы, сохранения биоразнообразия, защиты окружающей среды необходимы усилия всех стран. Очень важно для нас всех живущих среди асфальта и бетона, чтобы мы были экологически образованными, бережно относились ко всему живому вокруг нас. Государственные и региональные организации должны следить за соблюдением законов в сфере природопользования, но и все мы должны осознать, что каждый из нас ответственный за окружающую среду.

МЫ, ГРАЖДАНЕ РОССИИ, ОБЯЗАНЫ БЕРЕЧЬ НАШУ РОДНУЮ ПРИРОДУ, ОХРАНЯТЬ ЕЕ БОГАТСТВА.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ БУДЕМ ЛЮБИТЬ И БЕРЕЧЬ ПРИРОДУ!

Статью подготовила  
Коркина С. Г.  
по материалам сайта:  
<http://www.zoo-penza.ru/>

[Текст] : учебник / В. И. Добреньков, А. И. Кравченко. – Москва : ИНФРА-М, 2013. – 624 с.

Книга представляет собой краткий вариант получившего широкую известность трехтомного труда тех же авторов «Социология». В книге освещаются теоретико-методологические вопросы, которые обязан знать будущий социолог-профессионал, и базовые темы отраслевых направлений социологии. Речь идет о прикладной и эмпирической социологии, построении программы полевого исследования, социологических теориях классов, феномене среднего класса, бедности и неравенстве, социальной мобильности, фундаментальных институтах общества и социальному контроле.

Показаны взаимосвязь и отличия внешнего и внутреннего контроля. Раскрыты основные задачи и направления внутреннего контроля, взаимосвязь внутреннего контроля с хозяйственным расчетом и системой мер по ограничению риска хозяйственной деятельности, оценка эффективности систем внутреннего контроля и аудита в государственных и муниципальных органах, предприятиях, организациях и учреждениях различных форм собственности. Большое внимание уделено методике контрольно-ревизионной работы, контролю формирования и исполнения бюджетных смет, предупреждению, выявлению и пресечению нарушений при формировании и использовании государственных и муниципальных ресурсов. Рассмотрены цели, задачи, виды, порядок планирования и документального оформления результатов ревизии. Показана специфика проверки основных средств, нематериальных активов, товарно-материальных ценностей, денежных средств и расчетов.

**История для бакалавров** [Текст] : учебник / П. С. Самыгин [и др.]. – 2-е изд., стереотип. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 573 с.

В учебнике, составленном в соответствии с новым государственным образовательным стандартом для высших

учебных заведений, освещаются все основные темы и вопросы курса «История». Главное внимание уделено ведущим тенденциям и основным событиям мировой и отечественной истории с древности до первого десятилетия XXI века.

Кулемзина, И. А. Политология. Альбом схем [Текст] / И. А. Кулемзина. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 107 с.

Цель издания – визуализация теоретического материала учебной дисциплины «Политология». Материал представлен в виде 117 схем. В альбоме рассмотрены основы политологических знаний, раскрыта структура и содержание политической науки.

Учитывается требование к обучению путем рационального сочетания аудиторных и внеаудиторных занятий. Схемы предназначены для проведения практических занятий, а также в качестве пособия для организации самостоятельной работы студентов всех специальностей и направлений.

Мухаев, Р. Т. Геополитика [Текст] : учебник / Р. Т. Мухаев. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 839 с.

Впервые в отечественной литературе геополитика рассматривается как наука и как политическая практика глобального взаимодействия государств в контексте всей совокупности факторов, определяющих стратегический потенциал государств в современном мире.

Представлено системное изложение геополитики как научной дисциплины, прослежена эволюция геополитических идей и концепций, раскрыто современное состояние геополитики. Выделены национальные школы геополитики, выявлена специфика их проблемных комплексов и основных категорий, показано их прикладное значение. Рассмотрена практика формирования геополитических пространственных моделей, лежащих в основе мирового политического порядка на различных этапах исторического развития человечества.

Особое внимание уделяется анализу современной фазы геополитического развития мирового сообщества. Ведущие страны мира и России. В условиях возрастающей взаимозависимости современного мира и глобализации мировой политики выявлены основные факторы и формы борьбы за мировое пространство в XXI в., рассмотрены динамика глобальных и региональных угроз и вызовов, механизмы обеспечения национальной безопасности и способы разрешения глобальных и локальных конфликтов.

## КРАСОТА

Мечтали ли вы когда-нибудь, о чудодействующем эликсире, который подарит вашим волосам невероятно здоровый, свежий вид, придаст коже эластичность, сделает её нежной и шелковистой? Этот эликсир существует!!! Всеми известный, находится у каждой хозяйки дома – яблочный укус. В народной медицине существует множество полезных рецептов с этим простым и недорогим средством.

Хочу описать самые популярные рецепты с яблочным уксусом:

### 1. Для тонуса и упругости кожи.

Наполняем ванну теплой водой, выливаем 1 стакан яблочного уксуса, принимаем ванну, около 15 минут.

### 2. Для укрепления и блеска волос.

2 ст. ложки яблочного уксуса, развести в 2-х стаканах теплой воды. Ополаскивать этим раствором чистые волосы.

### 3. Тоник против морщин.

1 ст. ложку уксуса, смешать с 0,5 стаканом морковного сока. Протирать этим тоником лицо утром и вечером.

### 4. Против жирности волос.

Необходимо смешать 2 ст. ложки яблочного уксуса с 2 ст. ложками воды. В

## ИМЕНИННИКИ В ОКТЯБРЕ

Суеткина Е. В. 06

Лиманская Н. А. 07

Посметкина Н. Н. 13

Кочкина Л. С. 17

Башев Н. Н. 20

Валько Е. Е. 21

Ресчикова И. А. 23

Ковальчук Л. Ф. 23

Чугина Н. В. 26

Евдокимова С. А. 27

Клюшин Д. С. 29

(редколлегия)

Колесникова Е. Т. 31

\*\*\*\*\*

Вы сегодня ИМЕНИННИК!

Поздравляем от души!

Но сегодня мы не будем

Все вас дергать за уши,

будем петь и веселиться,

и здоровья вам желать!

Счастья, радости и смеха,

Улыбаться, процветать!

Гусева Инесса

Поздравляем!



полученную смесь опускаем расческу и расчесываем волосы, пока они не станут мокрыми. Такую процедуру проводи 5 раз в неделю перед сном.

P.S Красота требует совершенствования!

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

# СТУДЕНЧЕСКИЕ КАНИКУЛЫ

## Отдых в России и за рубежом: где лучше?

**По данным** Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), более половины россиян (68%) прошлым летом никуда не ездили отдыхать, в их числе каждый пятый (21%) оставался дома из-за отсутствия денег, каждый второй (47%) «занимался своими делами».

Наиболее предпочтительные виды отдыха для россиян - пляжный (30%), лечение в санаториях (28%), познавательный отдых (21%) или спортивный (19%). Реже отмечают отдых в пансионатах (16%), дома (14%), на даче и в огороде (12%).

Молодежь отдает предпочтение пляжу и походам; среднее поколение - пляжу и познавательным экскурсиям, старшее - санаторному лечению и домашнему отдыху. Россиян с образованием ниже среднего, как правило, привлекает санаторное лечение и домашний отдых, со средним и средним специальным образованием - пляж и лечение в санаториях, с высшим и незаконченным высшим - пляжный и познавательный отдых. По данным Фонда "Общественное мнение", большинство опрошенных россиян полагают, что возможность поехать на курорт или в экскурсионный тур обладают только богатые люди: подобную точку зрения применительно к отдыху за рубежом высказывают 84% респондентов, применительно к отдыху в России - 77%. Такую форму отдыха для себя лично подавляющее большинство участников опроса сочли недоступной: лишь 13% в ходе опроса заявили, что люди их круга и социального положения могут себе позволить съездить отдохнуть за рубеж, и четвертая часть (24%) - что они могут позволить себе отдохнуть на российском курорте или в ходе экскурсионного тура по России.

Обращает на себя внимание тот факт, что отдых в своей стране, связанный с дальней поездкой, представляется россиянам лишь немногим более доступным, чем отдых за рубежом. При этом, однако, выяснилось, что многие участники опроса в любом случае не хотели бы отдохнуть вдали от родного дома - даже в том случае, если бы финансовое положение им это позволило, причем от гипотетической возможности поехать на курорт или в экскурсионный тур по России (20%). Подобной позиции придерживались не только люди пожилого возраста, которых могут останавливать, среди прочего, соображения здоровья, но и молодые респонденты. Очевидно, что возможность поехать на отдых (в особенности - за рубеж) блокируется не только финансовыми обстоятельствами, но и культурными установками, и привычками россиян.



Российские курорты	Зарубежные курорты
Почему вы предпочли бы отдых на российском/зарубежном курорте?	
1. Наши курорты не уступают иностранным ("у нас курорты не хуже", "хорошие места есть, не уступают иностранным", "обслуживание отличное, почти как за рубежом").	1. За границей лучше сервис ("более цивилизованное обслуживание", "выше уровень обслуживания", "качественно", "комфорта больше", "они более благоустроены").
2. Я - патрот ("на Родине лучше", "предпочитаю свою страну", "свое, ближе по духу", "у себя дома лучше", "я патрот своей страны").	2. За границей интересно, можно получить новые впечатления ("Из любопытства", "там интереснее", "познать мир", "расширить кругозор", "узнать другие страны").
3. Отдых в России безопаснее, спокойнее ("безопаснее в своей стране", "в зарубежье опасно ехать", "в России безопаснее и надежнее", "на Родине спокойнее").	3. За границей высокий уровень медицинского обслуживания (больше ответственность по лечению, "лучше лечат", "там лечение качественнее").
4. Граница далеко ("Ближе", "далеко ездить в мои годы нельзя", "далеко туда ехать", "не люблю дорогу далекую", "недалеко к дому").	4. За границей не было(-а) ("Мечта у меня такая", "не была за границей", "хочется побывать за границей").
5. В России подходит климат, экология ("Климат другой", "климат и природа более подходящие и боячие", "климатические условия ближе", "наша природа лучше", "привычный климат").	5. Хочу посмотреть жизнь людей в других странах ("В целях сравнения", "интересно посмотреть, как там живут", "интересно посмотреть, как там все устроено", "посмотреть на другую жизнь").
6. В России чувствуешь себя свободнее, увереннее ("здесь чувствуешь себя увереннее", "проще", "свободнее чувствуешь себя", "свое привычное").	6. За границей лучше, спокойнее в целом ("в России обязательно на что-нибудь нарвешься", "там общество стабильное, безопаснее").
7. Отсутствие языкового барьера ("Говорят по-русски", "за рубежом надо знать язык", "нет языкового барьера, среди своих легче", "среди своего народа", "общение со своими").	7. Поездка за границу дешевле ("там дешевле", "это дешевле, чем отдохнуть в России").
8. В России высокий уровень медицинского обслуживания ("Доверяя больше своим докторам", "наши врачи лучше", "нашим докторам доверяю").	8. Нет желания путешествовать по России ("на российских бил", "свое надоело", "тутя везде уже был в советские времена").
9. Отдых в России доступнее, дешевле ("Более доступно", "дешевле", "экономил бы денег", "такая поездка дешевле").	9. За рубежом лучше природа ("природа другая, свое надоела", "там море чистое", "там природа чище").
10. Хочу узнать свою страну ("мы еще России не видели", "свою страну увидеть", "я в России еще малого было").	

Половина опрошенных (52%) полагают, что они чувствовали бы себя неуверенно, неловко, отдохнувшись за границей, и третья (30%) заявила, что не испытывали бы такого чувства.

Пожалуй, один из наиболее примечательных результатов опроса - тот факт, что отдых в России в восприятии россиян связан скорее с пребыванием на курортах, а отдых за рубежом - в большей степени с экскурсионными поездками. Так, если бы у респондентов была возможность выбирать между экскурсионным туром по России или по какой-либо зарубежной стране, 44% предпочли бы поехать за границу, и 31% - путешествовать по России. Если же респондентам пришлось бы выбирать между российским и зарубежным

курортом, 40% выбрали бы российский, и 30% - зарубежный. Еще один показатель: среди тех участников опроса, кто не отказался бы, при наличии такой возможности, отдохнуть в России, 45% выбрали бы курорт и 27% - экскурсию. По всей видимости, в массовом сознании бытует представление, что выезд за рубеж - это возможность "посмотреть мир" (и что именно таким образом следует отдохнуть за рубежом), а загорать-купаться-лечиться можно и на российских курортах, при этом не испытывая психологического дискомфорта, сопутствующего, по мнению многих, пребыванию за границей. Кроме того, судя по полученным данным, некоторые россияне полагают, что условия для экскурсионных и познавательных поездок в нашей стране хуже, чем за рубежом.

На вопрос: Почему вы предпочли бы отдых на российском/зарубежном курорте?

После опроса студентов КузГТУ, большинство опрошенных ответили, что отдых за рубежом лучше (64%). Многие обосновывали свой ответ, тем, что там достойный сервис и приемлемые цены и что многие едут, туда где тепло и солнечно, и есть что-то необычное, например национальная кухня, быт и традиции народа.

Также студенты считают, что за рубежом лучше экскурсионная программа и там чище, что не скажешь про нашу страну. Другие едут за границу, чтобы получить приятные новые впечатления от той страны, в которой они пребывают.

Значительная часть респондентов (78%) говорят, что в России не хватает культуры отдыха, очень низкое качество сервиса, что не соответствует ценам на услуги.

Были и такие ответы, что в России находится очень много красивых и интересных мест, и с удовольствием бы отдыхали у себя, но к сожалению туризм и сервис плохо развит, именно по этой причине, большинство людей не хотят отдохнуть в своей стране.

Но и не многие с этим согласились, есть те, кто за отдых в России (36%), говоря о том, что отды whole в нашей стране безопасней и спокойней, в своей стране чувствуешь себя уверенней, так же отды whole в России доступнее, дешевле и вообще хочется знать свою страну лучше, ведь мы в ней живем, учимся и работаем.

Вот такое мнение у студентов КузГТУ об отдыхе в России и за рубежом! Есть мнение, что отды whole за границей дешевле, а условия - лучше. Сейчас, по данным туроператоров, у нас наибольшим спросом пользуются туры в Турцию, Египет, ОАЭ, Болгарию, Грецию и Хорватию.

Статью подготовила  
ст. гр. СТ-101  
Хвостова Н.

## АВТОМОБИЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

### ТЕХНИЧЕСКИЙ ОСМОТР АВТОМОБИЛЕЙ В ФИЛИАЛЕ КУЗГУ В Г. НОВОКУЗНЕЦКЕ

С 1 января 2012 года вступил в силу Федеральный закон от 01.07.2011 № 170-ФЗ «О техническом осмотре транспортных средств», который предусматривает, что технический осмотр (ТО) транспортных средств теперь проводится операторами технического осмотра, то есть аккредитованными юридическими лицами или индивидуальными предпринимателями (ранее ТО проводился только ГИБДД). ТО проводится по выбору владельца транспортного средства или его представителя любым оператором технического осмотра в любом пункте технического осмотра вне зависимости от места регистрации транспортного средства.

С 1 сентября 2013 г. пройти техосмотр автомобиля можно и у нас филиале (пункт ТО находится по адресу ул. Орджоникидзе, 7). Благодаря материальной и инструментальной базе, а также специалистам, которые имеются в нашем филиале на кафедре автомобилей и автомобильных перевозок наш университет получил аккредитацию оператора ТО в Российской союзах автостраховщиков (РСА).

Пункт технического осмотра, кроме того, что позволяет получать дополнительную прибыль филиалу, которая будет использоваться для приобретения нового современного оборудования для учебного процесса и научных исследований, также позволяет решать и другие задачи, это: использование приборов и инструментов для проведения лабораторных работ по дисциплинам,



прохождение студентами профильных направлений производственной практики, получение практических навыков диагностирования и инструментального контроля автомобилей преподавателями и студентами филиала (которые будут работать контролерами).

Напомню, что технический осмотр транспортных средств (ТС) - это проверка технического состояния ТС на предмет их соответствия обязательным требованиям безопасности ТС в целях допуска ТС к участию в дорожном движении на территории РФ и в случаях, предусмотренных международными договорами РФ, также за ее пределами. Процедура техосмотра включает в

себя проверку соответствия технического состояния ТС требованиям ГОСТ-51709-2001. На соответствие проверяется: тормозная система, рулевое управление, двигатель и его системы, колеса и шины, внешние световые приборы и др.

Техосмотр, в том или ином виде, проводится практически во всех странах мира. Россия также не исключение, однако, отличие в том, что автовладельцы Европы или Америки сами подвергают автомобиль техосмотру каждый год или каждые 10-15 тыс. км, тогда как многие владельцы автомобилей в России считают процедуру технического осмотраunnecessary и бесполезной и проходят его только

для приобретения полиса ОСАГО. Однако техосмотр придуман для того, чтобы обеспечить безопасность вождения как для водителя, так и для других участников движения. Представьте, что на скорости 120 км/ч у автомобиля отказало рулевое управление или, того хуже, отвалилось колесо, последствия этого будут плачевые. Однако в ходе технического осмотра можно выявить и предупредить такие неисправности и избежать отказа автомобиля.

Надо сказать, что виной такого отношения к техническому осмотру в нашей стране являются и сами операторы ТО, которые проводят техосмотр с нарушениями правил, а то и просто продают диагностические карты. С такими операторами сейчас, наконец-то, начинают бороться правоохранительные органы, союз организаций технических экспертов «ТехЭксперт», а также сознательные автовладельцы.

В нашем филиале технический осмотр будет проходить по всем установленным правилам, а при выявлении неисправностей будет возможность оперативно устранить проблемы нашими специалистами, поэтому приглашаю всех автовладельцев, которые заботятся о своей безопасности на технический осмотр в филиал КузГУ в г. Новокузнецке.

Информацию о техосмотре вы можете найти на сайте <http://kuzstu-nf.ru>

Статью подготовил  
к. т. н., зав. кафедрой  
Зыков П. А.

## А В Т О К Р О С С

**5-6 октября 2013 г. на трассе Новоильинского района состоялись традиционные соревнования по автокроссу, посвященные Дню автомобилиста. В соревнованиях принимали участие спортсмены из Новосибирской, Томской, Омской и Кемеровской областей, Алтайского и Красноярского краев. Примечательно, что в гонке участвовали и дети, и взрослые.**

Согласно Спортивному Кодексу Российской Автомобильной Федерации, на закрытых кроссовых трассах (а у нас всегда проходили кроссы, а не ралли) допускается участие детей. Поскольку водительские удостоверения для детей не обязательны, поэтому в соревнованиях принимали участие порядка 15 человек детей в возрасте до 12 лет.

Соревнования проходили на классике: «Восьмёрки-1500», «Восьмёрки 1600»-«заряженные»,

багги, минибагги, миниминибагги, УАЗы.

Соревнования собрали 70 гоночных экипажей с территории Восточной и Западной Сибири. Красноярские гонщики Александр Староватов и Владимир Ковалёв в течение двух дней бескомпромиссно господствовали на известной своей сложностью гоночной трассе Кузбасса в самом тяжелом полноприводном классе T1-2500. В. Ковалев занял первое место, А. Староватов – второе.

Кроме того, впервые после многолетнего перерыва, Красноярский край на арене автокросса представили и маленькие гонщики в обоих культтивируемых в Сибири детских гоночных классах – «Д3-мини» (8-12 лет) и «Д3-мини-мини» (5-8 лет) – братья Дима и Никита Алябьевы. Начав заниматься в секции автоспорта, открытой в нашем городе на средства

грантовой программы «Социальное партнёрство во имя развития» всего месяца назад, первоклассник гимназии № 13 6-летний Никита Алябьев в дивизионе «Д3-мини-мини» завоевал «серебро». Маленький спортсмен впервые в своей жизни вышел на старт гонки.

Организатором соревнований является администрация Новоильинского района и АНО «СТК «Пелотон», ООО «Подорожник».

Музкально-спектакльное сопровождение соревнований осуществляла компания Prology г. Новосибирск, а точнее «Пролозавр-2.0». Трансформер «Пролозавр-2.0» – это передвижной музыкальный комплекс, построенный новосибирским КБ. На новом демо-каре установлены 12 сабвуферов Prology WOW-12, 16 динамиков Prology Ecstasy EX-823, 36 динамиков Prology Iridium различных

размеров, 24 усилителя мощности Prology Elite, 16 видеокамер Parkvision, 16 электроприводов, несколько мониторов, а также видеоресивер Prology MDN-2640. Важно отметить, что впервые в конструкции использован звуковой прожектор, способный передавать «звуковой луч» на большие расстояния. В темное время суток «Пролозавр-2.0» просто завораживает! Подсветка делает контуры машины фантастическими, и «Пролозавр» особенно становится похожим на героя захватывающего фильма о космических приключениях, о роботах-трансформерах и о далеких мирах. «Пролозавр-2.0», больше похожий на самолет или на огромного крылатого птеродактиля, чем на автомобиль. Звучит «Пролозавр-2.0» потрясающе мощно и чисто!

Статью подготовил  
ст. гр. МА101-1,  
Тарасов В.

## СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ РЕДКО, но современно!

Здравствуйте, уважаемые читатели! Сегодня мы начинаем новую рубрику нашей газеты о редких, но современных видах спорта. Мы представим вам все виды спорта от экзотических и малоизвестных, таких как, например, грэс-ски, бодирафтинг, вейкборд, майти и борд, до современных и бурно развивающихся такие как паркур, киберспорт, стритрейсинг, пейнтбол.

Также мы решили рассказать вам о таких видах спорта, которые малоизвестны именно нашей стране, например каждый канадец знает все о керлинге и для них это конечно не редкий вид спорта, тем более, что он является и олимпийским видом спорта, но несмотря на это, очень немногие россияне знают правила этого вида

спорта. А о серфинге наверняка большинство из нас имеют представление только по американским фильмам.

Также, например все знают игру дартс, и, наверное, каждый когда-нибудь у друзей или дома кидал дротики в мишень, но кто из нас знает хоть что-нибудь о спортивном дартсе?

Дартс (название происходит от английского слова «Dart», что означает «дротик») – это игра, в которой спортсмен метает специальные дротики в круглую мишень.

Существует несколько версий возникновения игры под названием «дартс», но все они сходятся в том, что эта игра зародилась в Англии несколько столетий назад. По одной версии, игру

придумали английские солдаты, чтобы тренироваться в меткости, а заодно и весело проводить время за кружкой пива. По другой версии, дартс придумали завсегдатая английских пабов, метая укороченные стрелы в бочонки с пивом. Возможно, солдаты и завсегдатаи пабов на самом деле являлись одними и теми же лицами.

В 1908 году прошли первые официальные соревнования по дартсу. В 1924 году в Англии появилась Национальная Ассоциация дартса. В 1992 году была образована Профессиональная Корпорация дартса (PDC), в 1996 году в России появилась спортивная Федерация дартса. В настоящее время по дартсу проводятся очень престижные международные соревнования, такие как World

Matchplay, Grand Prix и Мировое Первенство.

Несколько сотен лет назад мишенями для игры служили самые различные предметы: пивные бочки, деревья с нарисованной на них центральной точкой, деревянные доски и даже утрамбованная земля. Постепенно мишины обрели современный вид, то есть стали изготавливаться в форме круга, разделенного концентрическими колцами и секторами. Дротики тоже не сразу стали такими, как сейчас.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 6

## СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

### РЕДКО, НО СОВРЕМЕННО! (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

#### **Мишень для дартса.**

Сегодня производители оборудования для игры в дартс выпускают огромное количество разнообразных мишеней. Главное их различие – качество. Самые дешевые мишины из плотной бумаги являются самыми недолговечными, к тому же их нужно вывещивать на деревянную или пенопластовую подложку, чтобы не испортировать стены и чтобы дротики вообще могли втыкаться в мишень. Бумага быстро рвется, поэтому линии, разделяющие мишень на сектора, очень скоро становятся неразличимы и становятся не понятно, куда вообще нужно целиться.

Пенопластовые мишины тоже недолговечны. После каждого броска на них остаются довольно опутанные следы, то есть дырки, поэтому через какое-то время дротик будет просто падать на пол, не зацепившись в мишени, в тех секторах, в которые игрок чаще всего попадает. Более долговечны мишины из синтетических материалов, они прослужат 3-4 месяца, в зависимости от интенсивности игры.

Самые качественные мишины изготавливают из натурального волокна, которое называется «сизаль». Волокно спрессовывают под большим давлением и скрепляют стальным обручем, чтобы оно не теряло форму.

**В апрельском номере «Своей версии» мы знакомили вас, уважаемые читатели, с девушкой в стане «рукопашников». Сегодня мы продолжаем говорить об участниках этой секции. И рады познакомить еще с одним спортсменом, - Клыковым Александром.**

**Мартынов Денис:** Саша, расскажи о себе, как ты оказался в университете и в секции.

**Клыков Александр:** в 2009 году я закончил школу и поступил в филиал. Специальность, я думаю, выбрал удачно. В будущем буду инженером по организации безопасности движения на автотранспорте. Учеба мне нравится: хороший преподавательский состав. На 3-м курсе пришел в секцию по рукопашному бою, тренер которой является мастером спорта по боксу и обладателем чёрного пояса, - Пестов Владимир Тимофеевич. До секции я занимался спортом "качался, стучал по мешку и лапам". Но здесь дисциплина, режим, соревнования, чёткое требование к тренировкам. Считаю, что спорт даёт многое

Стандартные мишины имеют диаметр около 50 см. На все мишени для дартса наносится специальная разметка. Круг делится на 20 секторов, над каждым из них пишется номер сектора, обозначающий еще и количество очков, которое приносит попадание в этот сектор. Номера секторов расположены в хаотичном порядке, так что рядом с секторами, приносящими много очков, находятся сектора с наименьшим количеством очков (12, 5, 20, 1, 18, 4, 13 и так далее).

Центр мишени обозначается красной точкой («бычий глаз»), вокруг него располагается неширокое кольцо зеленого цвета. Самы сектора окрашены поочередно в черный и светло-серый цвета. Кроме того, на мишени есть две концентрические окружности, окрашенные, в свою очередь, в красный и зеленый цвета. Отрезки пересечения окружностей с черными секторами окрашены в красный цвет, с серыми – в зеленый.

#### **Дротики для дартса.**

Игроки приходят на соревнования со своим набором дротиков. Длина дротиков не должна превышать 30,5 см, а вес должен быть не больше 50 г. Дротик состоит из металлического стержня, острой части (иглы) и хвостика с оперением. Изготавливают дротики из латуни, никеля,

стали, меди, а самые дорогие, которые используются в профессиональных соревнованиях, – извольфрама (80-97%).

Дротики выпускаются разного размера и цвета. Размер дротиков определяется их весом. Самые легкие дротики весят 19 г, а самые тяжелые – 50 г. Чаще всего пользуются дротиками весом 20-30 г. На металлическом стержне, за который нужно держать дротик, есть специальные канавки, которые не позволяют дротику скользить в руке, даже если она вспотела, что очень важно, когда игрок волнуется.

Подобрать дротики по своему вкусу – дело довольно сложное. Придется перепробовать не один вариант. Ведь от размера дротика, вида оперения, строения его металлического стержня зависит траектория полета. Например, дротики с широким оперением летят более плавно, чем с узким; в дротиках с короткими и легкими нейлоновыми хвостовиками центр тяжести смещен вперед, что существенно влияет на траекторию полета, и это нужно учитывать во время бросков.

При выборе дротиков нужно учитывать технику выполнения броска, технику хвата, длину, гибкость и чувствительность пальцев руки и даже силу, выносливость и другие физические характеристики игрока.

Единственным общим правилом является то, что игрок во время броска должен занимать устойчивое положение и дротик должен располагаться в руке удобно.

Каждый профессиональный игрок в дартс держит дротик по-своему, иногда на поиски этого удобного положения уходит несколько лет, но оно того действительно стоит, потому что во время броска нужно держать дротик, есть специальные канавки, которые не позволяют дротику скользить в руке, даже если она вспотела, что очень важно, когда игрок волнуется.

Перед броском, когда игрок занял устойчивое положение и взял дротик, он должен сосредоточиться на цели. Бросок делают согнутой в локте рукой. Сначала нужно сделать замах, поднять руку с дротиком примерно до уровня глаз, сгибая руку в локте. Игла дротика всегда должна «смотреть» на цель. После замаха рука с дротиком будет двигаться в обратном направлении, отпустить дротик нужно через 15-30 см.

**Статью подготовила  
ст. гр. МУ-101,  
Большакова Д.**

## СИЛЬНЫЕ ДУХОМ



любому возрасту. Кроме здоровья и хороших друзей, рукопашный бой дает мне возможность раскрыть себя, узнать свои возможности. Занимаясь в секции я развила в себе такие качества как: хитрость боя, быстроту, уверенность в себе, стал более спокойным и расчлестливым. Этот вид спорта учит меня грамотно расценивать



ситуацию, выбирать единственное правильное решение. Желаю всем заниматься любым видом спорта, а лучше, уважаемые студенты, приходите к нам в группу!

**Мартынов Денис:** полностью разделяю и поддерживаю взгляды Саши Клыкова. Я занимаюсь в секции уже второй сезон. Хотел бы обратиться к

нашим студентам, особенно к первокурсникам. Студенты филиала КузГТУ, идите в спорт! И не важно, чем вы будете заниматься, отменное здоровье и красивое тело вам гарантированы!

**Интервью взял  
ст. гр. ЭБ-121,  
Мартынов Д.**

## ОБРАЗ В СТИЛЕ ВАМПИР - И В МИР, И В МИР...

**Приближается Хэллоуин и хотя этот праздник «заморской», находится немало его любителей и в наших краях. В какой еще день можно примерить на себя «тёмный» образ? Зомби? Ведьма? А может быть, вампир?**

Образ вампира претерпел немало изменений, пока дошёл до нашего времени. Классический Дракула, Лестат и Луи из «Интервью с вампиром», рыжая bestia Рейн из «BloodRayne», семейство Калленов из Сумеречной саги, а также всевозможные аниме-вампиры. Кажется, их всех объединяет только одно – жажда крови, бледная кожа и наличие клыков.

О вампирах сложено немало легенд, которые дошли до нас из глубокой древности, однако свою популярность они обрели в художественных произведениях и отличаются от фольклорных вампиров. Произведения XIX века, в особенности «Дракула» Брэма Стокера, оказались наиболее влиятельными. Вампиры из художественных произведений часто описываются как романтические особы, элегантные и сексуальные (подобно

демонам инкубам и суккубам). Это противоречит фольклорным рассказам о вампирах Восточной Европы, которые описывают вампира как ужасный ходячий труп. Художественному вампиру надлежит быть аристократичным, утонченным и скучающим от монговской жизни.

Если бы вампиры на самом деле существовали, то логично предположить, что они бы не стали заявлять открыто о своем существовании и одеваться в соответствующей манере. Но если вы собираетесь на тематическую вечеринку по случаю Хэллоуина, то образ вампира должен быть, несомненно, узнаваемым. Истоки классического вампира берут начало в XIX веке, следовательно, его костюм должен отличаться некой винтажностью и содержать элементы старины. Несомненно, главным атрибутом вампира, но способна сделать ваш образ гораздо более изысканным и интересным. Для придания большей экстравагантности можно нарисовать капельку крови чуть ниже рта, а на верхние клыки купить специальные удлиняющие накладки, которые можно приобрести в магазинах для вечеринок.

Что касается повседневной одежды, тут тоже можно привнести некоторые элементы от вампирского образа. Но он не должен быть «перегружен» большим количеством деталей, иначе он станет слишком театральным. Стилист Эвелина Хромченко предлагает стиль мрачной романтики: «Несмотря на то, что сами легенды о вампирах зародились в темном средневековье, все же их visualному воплощению соответствуют элементы Ренессанса и Барокко. Наряды, выполненные в этом стиле, традиционно окрашены в черный цвет. Могут присутствовать элементы военного стиля разных исторических эпох в женском костюме – это очень романтично. Повседневный черный костюм, состоящий из маленького черного платья и облегающих брюк-лосин из кожи с ярким ожерельем – средневековая тема, отсылающая к образу Жанны Д'Арк. Черное платье в пол может быть как вечерним нарядом, так и стать частью образа вампирессы. Все зависит от декора».

**Статью подготовила  
ст. гр. МУ101-1,  
Недошивина Я.**

# ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

## КЛАССЫ АВТОБУСООБИДЛЮЩИХ

Человек как часть живого мира постоянно нуждается в тепле и комфорте. Как существует разумное – еще и в быстрой езде, желательно на автомобиле с личным водителем. Если же у личного водителя – отгул, у автомобиля – техосмотр, а воображение с утра барахлит, остается единственный выход – автобус или маршрутка. Бывают автобусы, которые приходят вовремя пустыми. Бывают такие, которые не приходят. Или приезжают чуток позже под завязку забитые. Чем больше заполнен автобус – тем чётче в нём проявляются классовые различия.

**Класс «Люкс».** Для счастливчиков. Утром в пустом автобусе на одиночном сидении, положив ножки на печку, мирно покачивающимся зайчиком. Тепло, уютно, деньги целы, не трясёт, выходит не хочется – как дома. Солнечко в глазки не блеёт, шторка обзор не загораживает. И впереди не чьи-то спины, а ряд пустых сидений и исключительно пустое сидение кондуктора. Настроение сияет. И весь день проходит как-то особенно значительно и совершенственно.

**Класс «Полу-люкс».** В пустом автобусе, но рядом с кем-то. И вот этот кто-то на вашем сидении явно лишний. Даже если он не так уж сильно притесняет вас своим бочком, от него обязательно пахнет ведёрком одеколона или лимоном духов. Ещё у него обувь немытая, каблучки острые и сумка мешается. И он обязательно что-то вкусненькое кушает, а вам ох как голодно. И ещё он явно занимает слишком много места и теснит вас к окну самим фактом своего существования. Хотя зимой к соседу по сидению относишься иначе. Потому что от него тепло.

**Класс «Псевдо-люкс»** сидя в маршрутке боком к проходу. С одной стороны, вроде бы сидишь, жаловаться не на что. Стоять в переполненной маршрутке удовольствия никакого. С другой – над тобой висят сумки и на плечо давят при каждом успешном повороте лихача водителя. И зависеть стоящих сверлит тебя со всех сторон весьма хищно. А понимания никакого, как и личного пространства.

**Класс «Молод»** раньше распространялся на детей от 0 до 4 лет, сейчас перерос малышей 47-летнего возраста. Основан на правилах: «Маленький должен сидеть в автобусе при любых обстоятельствах». Его Мама с сумками может и постоять». Каждый сидящий ребёнок должен быть возмущён и глубоко опечален поездкой в автобусе. Так же он обязан периодически покрикивать и поплакивать, проситься к оконку и аккуратно подпинять впереди сидящих свежевытащенной из лужины ножкой.

**Класс «Стар»** прежде встречался только у девушек, теперь

стремительно распространяется среди мужчин. Эманципация их победила. Сидя или стоя Звёздная Личность должна занимать максимально много личного пространства других людей, вызывать презрение окружающим, которые для Звёзд всё равно не люди, и вызывать всем своим видом глубокое уважение и неиссякаемое восхищение. Давать всем понять, что такие, как они, вообще на автобусах не ездят – их на руках носят.

Класс «Суперстар» включает себя тех, кто относит себя к группе пожилых людей. В скорости занятия свободного и освобождения для себя занятого не по праву места не уступает сверхзвуковому истребителю. Обладает склонностью меткостью в выборе жертвы, которая немедленно должна покориться и уступить. Имеет орлинью цепкость разговора по отношению к рядом сидящим. Способен обезвредить всех незадавшихся людей прошлого и будущего силой своей критики. Обычно проводит в автобусе от 1 до 2 остановок, но впечатление оставляет неизгладимое.

Класс «Асс» – единственный, кто способен обогнать представителей предыдущего класса на пути к сидячему месту короля автобуса. Отличается молодостью, силой, спортивным телосложением и духовной усталостью, наличием плейера в ушах и умением не замечать рядом стоящих Бабушек из-за увлекательности вида за окном и интернета в телефоне. Может притворяться спящим для сохранения места за собой любимым.

Класс «Плацкарт» – удачно стоя в автобусе. Да, «сидячих» мест не осталось. Да, надеяться больше не на что и автобус со временем забьётся ещё сильней. Но – встать так, чтобы мимо тебя сорок раз не прошёл кондуктор, чтобы было куда поставить тяжёлую сумку, чтобы вновь возвращение не теснили со всех сторон всевозможные, – это Искусство. Стоять умеючи гораздо лучше, чем сидеть. И чувство собственного достоинства сохранился, и чертежки не помрут.

Класс «Монумент» основан на Настоящими Мужчинами. Настоящий Мужчина едет в автобусе, потому что ему надо. Потому что он Мужик и носит в дом деньги. Пускай он не выпался, не вымылся и не выбился – он будет стоять неколебимо и беспрепятственно. Его не пугают кочки, резкие торможения и внезапные повороты. Он не отклоняется от заданного угла. Он держится за верхний поручень той же рукой, в которой у него чёрный полосатый пакет с ботинками и едой. Пускай те, кто ниже ростом, отклоняют головы – пакет настигнет всех.

Пускай те, кто одного с ним роста, не волнуются, – пушистого воротника хватят на каждый нос. А те, кто хочет выйти на своей остановке, пусть сделают это через другую дверь, либо выйдут на одной остановке с Настоящим Мужчиной, хотят

они того или нет. И пусть весь мир обойдёт. Класс «Дверные доводчики».

Подвид класса «Монумент».

Класс «Росомаха» содержит в себе девушек с пышной прической и чудным характером, которые никогда не прочь поругаться с соседями за то, что их толкают, притесняют, не уважают и прочее. В случае ощущения опасности пускают в ход накладные ногти.

Класс «Инопланетный гость». Обладает новейшими гаджетами. При любом автобусном завибрировании и собственном положении в пространстве успевает не отвлекаться от аськи, фоловить в твиттере кого-то загадочного. Ничего не чувствует, ни на что не реагирует. Способен вернуться в реальность только при условии полного отказа батареи планшетника.

Класс «Читовод-любитель» отличается повышенной грамотностью, умением находить детективные и любовные романы на серой бумаге, в малом формате и мягкой обложке. В последнее время получил распространение подвид, обладающий потёртой электронной книгой. Не терпит чужеродного заглядывания в родную книгу. Сосредоточен. Ощущает своё величие по отношению к окружающим неучам, не владеющим грамотой и не стремящимся к самосовершенствованию. Каждое прикосновение соседа во время водительских манёвров воспринимает как личное оскорбление.

Класс «Маэстро» обожает музыку и свои большие наушники на изящных ушках. Слушает что-то своё, особенное. Из рока предпочитает Цоя, но не углубляясь. Из клубной музыки любит всё, но слегка путается в своём музыкальном богатстве. Классику не слушает из соображений личного имиджа. Имеет шапку и нос неформала.

Класс «Властитель музыкальных дум» единственный, кроме водителя, кто способен морально повлиять на бессловесную автобусную массу. Свободен в самовыражении, расслаблен, но плохо слышит. Поэтому включает свою любимую неповторимую музыку на весь автобус. И да будет шансон. Да здравствуют рэп и хип-хоп с их высококультурными текстами. Удачим всем нам в сохранении целостности ушек и сдергиваемых головы.

Класс «Громкоговорители» всегда парны, обаятельный до беспредела. Любят обсуждать по телефону личные темы в присутствии всего автобуса. Не упускают случая побывать между собой так, чтобы водителю тоже было интересно. Второмощат любого как минимум до желания подарить им красивый скотч во весь рот.

Класс «Творческая индивидуальность» в лучшем случае рисует на окнах что-то для самых малых. Или криминальничает для тех, кто постарше. В худшем – царят на сидении

перед собой вражественный номер телефона, краткие и меткие характеристики недругов, либо собственное душевное состояние с сердечками. Может воспользоваться маркером или губной помадой. Ценит только собственное творчество, остальные креативы и энги пытаются скосить или замазать. Неимоверно пуглив.

Класс «Коктейль» – взбитые, в склокоченные, несчастные, смешиваемые в произвольном порядке толпы пассажиров, втынутых в автобус обстоятельствами, безвольные, не имеющие точки опоры, опасающиеся каждого поворота. Завидующие тем, кто достал до верхнего поручения. Тем, кто не выходит на каждой остановке под дождь и снег, выпуская всех и заходя обратно. Тем, у кого не порвался пакет. На некоторых рюкзаки или спортивные сумки, приятные окружающим, у многих зонты, полезные для капоновых изделий. У всех звонит телефон, никому никого не слышно. Топут чьи-то новые туфли. Зацепляются шарфиками за чужие молнии. В ужасе выпрыгивают на асфальт из заднего люка маршрутки, в которой вход есть, а лестницы нет. Выслушивают вечно плачущих в автобусе детей. Терпят всесороннее давление. Потому что, несмотря на ограничение стоячих мест в автобусе, их количество совпадает с числом особо жаждущих уехать при условии, что водитель сумел открыть двери на очередной остановке. На место каждого вышедшего втынется трое вошедших. И так далее, пока нас не мчит к нашей цели автобус нужного номера.

Класс «Блендер» – всецело принадлежит кондуктору. Он способен пробить любые заторы и вырваться из самых сплошных пассажиротов. При этом собрать дань, раздать билетики разной степени счастья и занять достойное непреступное место, согнав недостойных.

Класс «Бог». О нём не спорят. Не говорят все. Не критикуют. Потому что это Водитель. Он знает, где что стучит. Умеет подкрутить нужное. Ездит в полной темноте под один и тот же плей-лист. Экономит тепло зимой включает печку летом. Он может себе позволить болидную скорость на поворотах и внезапное торможение, где ему вздумается. Ему нескучно в пробках. Он никуда не торопится. Если спешит – то как на пожар. У него самое удобное место в автобусе, но ему никто не завидует. Потому что никто не хотел бы с ним поменяться. Он всё видит, у него прекрасный обзор. Он владеет судьбами всех случайно собравшихся в разных уголках автобуса. И старается нас беречь. И выпускает на нужных нам остановках из одного и того же автобуса во всегда разную и всегда нашу жизнь.

Янкина М.А.

\*\*\*

На работу ваш начальник  
Если вдруг пришел не в духе,  
Рвет и мечет, глаз сверкает,  
Слышишо клацанье зубов,  
Это просто означает,  
Что ему с утра пораньше  
Надо скушать шоколадку –  
Будет сразу все о'кей!  
Принесите на подносе,  
Разломите на кусочки,  
Только сами не грызите –  
Будет смазан весь эффект,  
А как только хруст довольный  
Вы услышите от шефа,  
Можно быть вполне спокойным  
Лучший шеф у вас из всех!

\*\*\*

\*\*\*

Если нету настроения,  
В гости к Вам зашла хандра,  
Гляньте в зеркало большое  
И скажите: «Ай-на-на!»  
Это же кто такой красивый  
Прямо смотрит на меня?  
И довольно и счастливый...  
Ну, конечно, это Я!  
Лучше нет меня на свете!  
Я чудесней из чудес!...»  
И у той хандры, поверьте,  
Пропадет к Вам интерес.

\*\*\*

\*\*\*

Вы хотите повышенья  
По карьерной лестнице?  
Сами вы себя повысите,  
Вы же сама кудесница!  
Напечатайте побольше  
Грамот – и на стену их!  
Утром шеф придет из дома,  
Отличит уж от своих.  
Удивится и похвалит,  
Скажет: «Ай, да молодец!»  
И с того момента с Вами  
Повышење, наконец!

\*\*\*

\*\*\*

Если вы вдруг потеряли  
Скатерть, ключ или наждак,  
Всю квартиру обыскивали –  
Не находятся никак,  
Тогда громко, что есть мочи,  
На известный вам мотив,  
Спойте песню потерянке,  
Проявите креатив!  
Услыхав, что её ищут,  
Потерянка даст вам знать,  
Где она сидит, и больше  
Постарайтесь не терять!  
\*\*\*

Гусева И.

# ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ

**ЛЮБОВЬ, КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ...**

Как много сказано, написано и снято о вечном и светлом чувстве под названием любовь! Как каждый из нас мечтает о том, чтобы в его сердце поселилось это чувство! Как много тех, которым любовь причинила боль! Как много тех, у кого крылья растут за спиной! Как, как, как...

Мой дорогой читатель, строки этой статьи будут посвящены фильму о любви! Фильмов, главной сюжетной линией которых является любовь, превеликое множество. Но мне хотелось бы сегодня поговорить о старом добром советском кино. «Девчата», «Девушка без адреса», «Весна на заречной улице», «Высота» и многие другие фильмы показывают нам зарождение и развитие светлого чувства. Однако, актуальным на сегодняшний момент считаю фильм 1981 года «Вам и не снилось» режиссёра Ильи Фрэза, экранизация повести «Роман и Юлька», написанной Галиной Шербаковой.

Что может быть чудеснее, чем первая любовь? Светлая, чистая и смелая, готовая окунуться в бурю страстей и эмоций, готовая преодолеть все преграды на своём пути к счастью. Режиссёру удалось показать всю глубину и полноту юношеских чувств. В картине доступны отражены все человеческие эмоции: мелкие ссоры и недопонимание близких людей, слёзы разлуки, шутки и беззаботное веселье, то счастливое время, когда влюблённые смотрят друг другу в глаза и держатся за руки.



Фильм о такой любви, какой в наше время, уже скорее всего, нет. Для своего времени фильм несколько прогрессивный, а вот для современного зрителя в какой-то степени наивный. При этом нельзя сказать, что главные герои Рома и Катя были наивны. Нет! Они понимали, что ситуация складывается против них, и при этом они осознанношли на встречу своим чувствам, своему созданному миру, где есть место только для них двоих, навстречу друг другу.

Начало 80-х годов советского периода – времена, когда послушание родителям было святым, большинство подростков даже не думали им перечить. Не было всех этих чудес техники: компьютеров, мобильных телефонов, Интернета и т. д. Люди ценили и принимали жизнь такой, какая она есть, без прикрас. Это было нормально! Отношения складывались на доверии, справедливости и правде. Многое не имели, да и ладно, и так прекрасно!

А что сейчас? У каждого есть возможность для самореализации, продвижения по карьерной лестнице, но нет самого главного – доброты. Цинизм и недоверие, черствость души. Так что же, для того, чтобы сохранить веру в лучшее, любить и быть добродушным всем надо жить в неблагополучии? Почему нельзя совмещать технический прогресс, перемены с оптимизмом, и любовью ко всему? Современные подростки привыкли искать минусы, в итоге они их находят. Печально...

Особо внимательные подсчитали, что киноленте уже слегка за 30 лет! Но как же ярко и современно она звучит. Это кино на все времена. Фильм о любви, которая больше жизни. Больше всех препятствий на пути. Светлая, трогательная и грустная повесть, которую не хочется забывать, да и не получится. И ведь правда – такая искренняя любовь очень редко снится...

История про советских Ромео и Джульетту, про их казалось бы хрупкое, но очень сильное чувство.

«- Мне иногда кажется, я могу вынести всё. Даже умереть, если нужно.

- Тебе не нужно. Для такого случая есть я.»

В противовес чистому и светлому юношескому чувству предлагаю к просмотру фильм, о любви зрелой, о предательстве и разлуке, о самопожертвовании и борьбе: «Не могу сказать «Прощай». 1982 год. Режиссер: Борис Дуров.

А кроме того, как иной взгляд на тему любви – продукцию зарубежного кинематографа: «Мосты округа Мэдисон» (англ. The Bridges of Madison County, 1995) по одноименному роману Роберта Джеймса Уоллера. Режиссер: Клинт Иствуда.

**P.S.** По результатам первой статьи, в мои руки попали несколько высказываний на тему, что такое жизнь. Одно из них я хотела бы привести:

« Для меня жизнь очень ценна. Ранее я не относилась к ней так бережно. Но до этого я не столкнулась со смертью близкого человека...» Согласитесь – ценить жизнь мы начинаем больше тогда, когда понимаем, что можем ее потерять...

**С наилучшими пожеланиями,**  
Соколова О. В.  
ст. пр. кафедры  
**«Управления и Сервиса»**

## СВАДЕБНАЯ СУЕТКА

### СВАДЬБА ЗА ГРАНИЦЕЙ: «ЗА» И «ПРОТИВ»

здесь жаркая погода.

- Свадьба за границей может обойтись вам несколько дешевле. Если вы захотите заказать праздничный ужин или церемонию в отеле, где вы остановились с гостями, то вероятнее всего вам предоставят бонусы и скидки. Есть отели, которые за аренду площадки плату не берут или же предоставляют для невесты и жениха бесплатный номер. Если ваша свадьба за границей организована в какой-нибудь тропической стране, то здесь можно будет значительно сэкономить на флористике. Благодаря изобилию растительности в таких странах можно украсить место торжества свежесрезанными орхидеями, розами, а не цветами, которые утратили запах и цвет, пока их перевозили через несколько границ.

- К тому же, свадьба за границей хороша тем, что после свадьбы еще предстоит медовый месяц! Поэтому после торжества вы можете остаться в той же стране отдохнуть, таким образом, сэкономив на перелетах деньги и время.

- Свадьба за границей не предполагает незваных гостей. Ведь часто бывает так, что число приятелей, друзей, родственников, сослуживцев, которых жених и невеста приглашают на свой праздник, намного превышает количество людей, которых им действительно хотелось бы видеть в этот день. Наверное, всем доводилось быть на свадьбе, где большая часть приглашенных гостей видят друг

друга первый раз, а за праздничным ужином к молодым выстраивается целая очередь желающих сказать тост, поздравить, и, конечно же, сделать памятное фото с женихом и невестой.

- В мире, между тем, есть огромное количество укромных уголков, где можно скрыться от подобных стереотипов и провести это торжество так, как захотите именно вы. Приглашайте всех, но вот перелет или все путешествие оплачивайте только тем, кто вы на самом деле хотели бы увидеть на своей свадьбе за границей. Таким образом, вы решите проблему непрощенных гостей.

Свадьба за границей – некоторые минусы:

- Процесс подготовки к свадебному торжеству контролировать не удастся. Как только жених и невеста определят дату свадьбы, их с головой накрывает свадебный переполох. Некоторых останавливает даже мысль о том, что помимо необходимости выбрать кольца и платье, составить список приглашенных гостей, искать фотографа и ведущего, им еще нужно будет контролировать процесс подготовки свадьбы в другой стране.

Но для решения этих вопросов можно обратиться к услугам свадебного координатора. Он полностью займется процессом организации торжества под названием «Свадьба за границей»: подскажет, где лучше провести свадьбу, поможет оформить всю необходимую документацию, закажет фейерверк, составит меню для праздничного

стола.

- Вероятнее всего, не у всех гостей получится приехать. Даже в том случае, если вы предложите полную оплату путешествия своим гостям, некоторые приехат, возможно, не смогут. Это в особенности касается дедушек и бабушек, которые по состоянию здоровья просто могут быть не готовы к дальним перелетам и перемене климата. Но приезд для них вы можете организовать отдельный праздник.

- Хотите ли вы свой медовый месяц провести с гостями? Приезд на 2-3 дня в другую страну ваших гостей может навести на мысль о том, чтобы продлить праздник и на неделю – другую остаться. Хотели бы вы их видеть в свой медовый месяц? Если такого желания у вас нет, необходимо спланировать свой переход в другой отель или город.

- Свадебное путешествие может дополнить впечатления о свадебном торжестве. Последующий отпуск после такой неординарной свадьбы может оказаться несколько пресным и ненитесным. Чтобы подобное разочарование вас не постигло, можно попросить своего свадебного координатора составить на медовый месяц программу и подготовить сюрпризы, которые сохранят ощущение праздника до конца вашего путешествия.

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

# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## НАУЧИСЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

**Жизненный путь каждого человека уникален и неповторим. Безусловно, все мы являемся творцами своего жизненного пути, но, тем не менее, далеко не все в этой жизни случается так, как мы этого хотим. Многие, из нас оказываются в различных трудных жизненных ситуациях.**

Заражение ВИЧ-инфекцией – одна из таких трудных жизненных ситуаций. В любом случае известие о заражении ВИЧ для каждого человека является, как минимум, потрясением. Условно всех пациентов можно разделить по неким учетным признакам на группы. Выделию некоторые из них: по возрасту, полу, пути заражения, уровню образования и образу жизни. В зависимости от группы, к которой принадлежит пациент, строится работа по психологическому сопровождению.

Если заражение ВИЧ произошло от человека, с которым он состоит в браке, то, кроме снятия первичного шока и ужаса, требуется еще и преодоление боли от измены партнера и всех вытекающих из этого следствий. Затем следует психологическая поддержка в принятии нового статуса и определении новых жизненных установок и принципов. У пациентов

с наркотическим путем передачи ВИЧ меньше присутствует страх смерти и болезней, чем у пациентов с половым путем передачи, но имеется специфический для них страх – что об их диагнозе узнают их друзья и обвинят их в возможном заражении. Многие из этих пациентов откровенно боятся расправы со своими приятелями и знакомыми, поэтому и ведется работа, направленная не только на формирование нового образа жизни, но и на обучение пациентов умению разговаривать с окружающими их людьми для профилактики насилия над ними.

На разных стадиях развития болезни у пациентов с ВИЧ-инфекцией могут возникать критические периоды, требующие коррекции психического состояния и соматического статуса больного. Так, на начальных стадиях ВИЧ-инфекции сравнительно небольшой процент пациентов считают возможным брать на себя ответственность за здоровье, полагаясь все – таки на медицину. Однако, чем дольше человек живет с ВИЧ, тем меньше остается пациентов с безответственным отношением к своему здоровью. Хочется отметить, что более ответственными за свое здоровье считаются пациенты, инфицированные половым путем, по

сравнению с наркозависимыми. Большое значение имеет уровень образования пациента. Чем выше уровень образования пациента, тем больше внимания уделяется контролю за состоянием своего здоровья.

Как показывает опыт, пациенты нуждаются в коррекции восприятия текущей ситуации. В зависимости от стадии заболевания соотношение пациентов по уровням тревожности существенно меняется. С прогрессированием заболевания у пациентов нарастает и тревожность. У мужчин несколько чаще, чем у женщин тревожность характеризуется как высокая и очень высокая.

Примерно, каждый третий пациент с момента выявления ВИЧ-инфекции и половина пациентов в период утяжеления соматического состояния нуждаются в коррекции депрессивных состояний.

В своей работе с больными ВИЧ-инфекцией в настоящем время я выделяю несколько приоритетных направлений. Это и проведение с ВИЧ-инфицированными пациентами занятий по снижению риска полового и инъекционного пути передачи в виде тренингов и обучающих программ. Кроме того, практически все пациенты нуждаются в помощи при планировании дальнейшей жизни.

Необходимо сформировать новые привычки и научить по-новому мыслить.

Большинство пациентов нуждаются в психологической помощи для формирования установки на лечение антиретровирусными препаратами. Своевременно назначенное и правильно проводимое лечение – гарантия профилактики возникновения сопутствующих заболеваний, от которых, собственно, и зависит продолжительность и качество жизни ВИЧ-инфицированного.

Психологическое состояние пациента напрямую зависит от тех знаний, которые есть у друзей и родных. Поэтому в работе с людьми, окружающими ВИЧ-инфицированного пациента моя задача – дать навыки поддержания таких отношений, которые не будут травмирующими для личности пациента, избегая агрессии и изоляции. Ведь психологическая обстановка в семье влияет на всю жизнь человека – как здорового, так и больного.

**Статью подготовил  
психолог Новокузнецкого  
Центра – СПИД  
Зайцев Ю.**

## АНЕМИЯ

**В подавляющем большинстве случаев пониженная концентрация гемоглобина в крови человека связана с дефицитом железа в организме. Такое состояние называют анемией, и по официальной медицинской статистике оно диагностируется у почти 20 процентов населения.**

Нормальное содержание гемоглобина в организме взрослого здорового человека определяется в следующих пределах: 115–145 г/л для женщин и 132–164 г/л для мужчин.

Наряду со снижением гемоглобина при заболевании анемией происходит также уменьшение количества эритроцитов в крови (красных кровяных телец).

### Причины анемии

К числу основных причин, вызывающих железодефицитные состояния и последующее заболевание анемией, относятся значительные кровопотери, возникающие при обширных операционных, желудочных, маточных, носовых кровотечениях; а также при постоянном донорстве.

Помимо длительных кровотечений, сопровождающихся обильными потерями крови, причинами анемии могут послужить острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых в организме человека нарушается функция всасывания железа.

Периоды повышенной потребности организма в препаратах железа также сопровождаются снижением гемоглобина в крови. Зачастую такое состояние развивается у женщин в период беременности, родов и вскармливания ребенка грудью.

К причинам анемии можно однозначно отнести – длительное вегетарианство, неполноценное питание, строгое соблюдение голодных диет. Все перечисленные недостатки и погрешности в питании существенно увеличивают риск развития анемии даже у совершенно здорового человека.

### Степени анемии

Специалисты выделяют три основных степени анемии, которые подразделяются на легкую, среднюю и тяжелую. Основным критерием степени анемии является уровень содержания гемоглобина и определить его уровень возможно исключительно на основании анализа крови пациента.

Легкая, первая степень заболевания анемии характеризуется несущественным снижением уровня гемоглобина со следующим показателями - 100-120 г/л у мужчин и 90-110 г/л у женщин.

Как правило, пациенты не испытывают никаких изменений в своем состоянии. В качестве лечения анемии подобного типа рекомендуют соблюдение диеты и потребление

продуктов питания с повышенным содержанием железа.

При второй, средней степени анемии гемоглобин имеет более существенную степень снижения – до 70-80 г/л. Для этого состояния характерноявление следующих симптомов анемии и жалоб: головные боли, легкие головокружения и т.д. В этом случае одной корректировки питания бывает недостаточно, и назначаются медикаментозные препараты железа.

Тяжелая, третья степень анемии считается уже опасной для жизни человека. Гемоглобин понижается до уровня 70 г/л и ниже. Наблюдаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, происходит разжижение крови, значительно ухудшается общее состояние организма.

### Симптомы анемии

Общие, характерные для заболевания анемией симптомы следующие. Пациенты, как правило, жалуются на повышенную утомляемость, слабость, дрожание конечностей (тремор) и постоянное головокружение. При дальнейшем прогрессировании заболевания анемии возможно также развитие обморочных состояний. Внешний вид, страдающих анемией людей легко определяется при внешнем осмотре. Кожные покровы у таких пациентов сухие и имеют очень бледный, иногда синюшный оттенок,

слизистые оболочки – также неестественно бледного цвета.

Даже незначительная физическая нагрузка вызывает у страдающего анемией человека сильнейшую одышку и сердцебиение. Без своевременного лечения анемии у пациентов могут развиться симптомы ишемической болезни сердца.

### Лечение анемии

Регулярное употребление железосодержащих продуктов питания можно рекомендовать как основное средство для самостоятельного лечения анемии и профилактики ее возникновения. К таким средствам можно отнести – гречку, морковь, свеклу, щавель, сельдерей, тыкву, брюкву, репу – ежедневно употребляемые в пищу в качестве каши, салатов эти продукты станут надежным препятствием на пути возникновения такого серьезного заболевания, как анемия.

Помимо вышеупомянутых можно посоветовать принимать для лечения анемии настои и отвары некоторых дикорастущих растений. Цветы клевера, корни одуванчика, крапива и многие другие натуральные препараты эффективно помогут вам в повышении уровня гемоглобина в крови.

**МЛПУ ГКБ №-1  
Поликлиника № - 9  
Врач - терапевт  
Тумакова Т.Г.**

\*\*\*

Один человек пришел к Сократу и спросил:

- А знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?  
- Подожди, - остановил его Сократ, - Просей сначала то, что собираешься сказать, через три сыта.

- Три сыта?

- Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, через сито правды. Ты уверен, что то, что ты скажешь,

правда?

- Нет. Просто я слышал...

- Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

- Нет! Напротив!

- Значит, - продолжал Сократ, - ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито – сито

пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

- Нет, в этом нет необходимости.

- Итак, - заключил Сократ, - в том, что ты хочешь сказать, нет ни доброты, ни пользы, ни необходимости. Зачем тогда говорить?

**Кузнецова М.**

\*\*\*

Никогда не говорите «мне все равно».

Не надо стремиться афишировать свое равнодушие.

Это не показатель Вашей независимости.

Равнодушие — это паралич души.

Что Вы чувствуете, когда Вам говорят «мне все равно»?

**Малышева Ю.**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РАКУРС

## МЕНТАЛЬНАЯ РАЗБРОСАННОСТЬ... ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

...Первая наша практика, дисциплина «Социальные психолого-психологические аспекты организационно-управленческой деятельности». Мы изучали тему, в ходе которой прошли тест на определение своего темперамента. Вот что получилось у меня: почти на 90% сангвиник (человек активный, занимается нужными делами только тогда, когда действительно это ему интересно, общительный, с одного дела быстро переключается на другое) и на 60% холерик (гиперактивный). По своему образу жизни всегда знала, что человек я не однообразный: всегда нахожу для себя какие-то новые увлечения, знакомства, хобби, для меня переключаться с одной мысли на другую-обычное дело. Все бы ничего, да только постепенно понимаю, что начинаю уставать от таких перепадов. Вот поэтому я и подошла как-то после пары к нашему преподавателю по психологии, Людмиле Алексеевне, объяснила ей свою проблему, на что получила конкретный ответ- это «ментальная разбросанность». Преподаватель предложила мне разобраться с этим самой, тем более, что узнавать новое мне по душе.

Прия домой, я первым делом ввела в поисковике, что же такое - эта ментальная разбросанность. И вот что я нашла:

## СПОСОБНЫ ЛИ МЫ БЫТЬ ЭМПАТИЙНЫМИ?

Эмпатия – это, несомненно, очень красивое слово, но мало кто знает, что оно означает. Термин «Эмпатия» впервые появился в английском словаре в 1912 г. и был близок понятию «симпатия». Возник он на основе немецкого слова *einfühlung* (дословное значение — проникновение), примененного Липпсом (Lipps T.) в 1885 г. в связи с психологической теорией воздействия искусства. Одно из самых ранних определений эмпатии находим в работе З. Фрейда «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905): «Мы учтываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

Это психологическое понятие весит в современном мире намного больше, чем симпатия и несравненно больше, чем простое сочувствие. Если объяснить эмпатию своими словами, то это умение не просто понимать человека и сочувствовать ему, но и полностью проникнуть в его внутренний мир и ощущать конкретную ситуацию на себе. Это редкий дар смотреть на мир чужими глазами и принимать чью-то точку зрения, способность воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми.

В дальнейшем, нам, «безопасникам», придется ежедневно работать с людьми. Я провела опрос во всех трех группах ЭБ-131 с тем, чтобы выяснить, как студенты понимают значение данного качества, с чем его соотносят. В результате было установлено, что: высокий уровень эмпатии у 40%, средний у 55% и низкий всего у 5%. Большинство соотнесли эмпатию с понятием чуткость. Другие с

«Ментальная разбросанность-это умственная разбросанность, при которой происходят временные логичность и практическость, временами внешний и внутренний хаос и неумение найти гармоничный выход из ситуации. При ментальной разбросанности установлению гармоничных связей мешает необязательность, двойственность в поведении, хитрость, хамелеонство и предательство». Ведь действительно, даже в бытовой жизни, например при уборке, я начну одно, но, не закончив сразу, начну другое дело. Есть минуты при такой разбросанности - быстрое переутомление, нервная система подвергается стрессам, и это не до чего хорошего не доведет.

К чему я все это веду: если хоть кто-то сталкивался с такой же проблемой, совет один - взять листочек, написать на нем небольшой план на весь день и следовать СТРОГО этому плану, переходя с одного законченного дела на другое. И так каждый день. И со временем вы заметите как идут перемены в лучшую сторону. Все желаны удачи на поприще обретения себя!!!

**Статью подготовила  
ст. гр. Апб-131  
Дрофа К.**

понятием сопереживание, отзывчивость. И только некоторые студенты отдали предпочтение понятию вчувствование.

Следует отметить, что отсутствие эмпатии дегуманизирует человека, превращая мир отдельные предметы, не имеющие с нами никакой связи. Когда мы понимаем раздущую и эмоциональную стороны поведения живых существ и испытываем эмоциональное чувство к ним, становится возможной зрелая, рациональная и исполненная ответственности эмпатическая любовь к другим существам, понимание их.

Эмпатия - это не результат интеллектуального усилия. Это явление лежит, скорее, в области интуиции. Некоторые психологи считают, что эмпатия - свойство врожденное, и ослабевает, либо увеличивается лишь в зависимости от личного жизненного опыта человека. Но, в тоже время, существуют и специальные тренинги, помогающие научиться более точно воспринимать состояние другого человека и настраиваться на одну эмоциональную волну.

В развитии эмпатии большую роль играет процесс самопознания, когда человек учится понимать себя самого, контролировать собственные мысли и чувства, ему становятся понятнее мысли и чувства других людей.

Психологи также рекомендуют копировать мимику других людей, жесты, голос. Считается, что таким образом вы вживаетесь в роль, на минутку становитесь тем человеком, которого вы хотите понять. Ведь практически все великие драматические актеры обладают высоким уровнем эмпатии.

**Статью подготовила  
ст. гр. ЭБ-131  
Салейкина В.**

## Способность студентов к управлению самопредъявлением в общении

Наверное нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не интересовался тем, какое впечатление он производит на других, тем более, это становится актуально студентам только пришедшем учиться в вуз. Умение держаться во время защиты доклада, на семинарских занятиях, иуж тем более, на зачете и экзамене – большая удача. Ведь нередко бывает и так, что вы долго готовились, но в ответственный момент ваша речь стала скомканной, неубедительной, весь вид говорит о том, что вы растрепаны и нужно срочно спасать ситуацию. А как это сделать? Вот сегодня мы поговорим о самопредъявлении в общении и о том, как этим процессом можно управлять.

Самопредъявление по мнению В.Н.Куниной - это «кактовоременный, специфически мотивированный и организованный процесс предъявления информации о себе в вербальном и невербальном поведении». Иначе говоря, это желание расположить к себе и сформировать благоприятное впечатление о себе.

Управление восприятием студента (и не только студента) заключается в умении направить восприятие и внимание по определенному пути. В общении участвуют как минимум два человека,

и каждый из них может активно влиять на восприятие партнера. Дело в том, что партнер с которым мы общаемся, это не пассивный объект восприятия, а живой человек, имеющий свои цели, свое представление о характере взаимодействия, и главное - способный решительным образом повлиять на то, как мы его увидим.

В общении с незнакомыми людьми студенты бывают скованней, т.е. выражение эмоций считается неуместным. Совершенно другая ситуация возникает при общении уже со знакомым человеком: молодой человек ведёт себя более раскованней, он знает какую реакцию можно ожидать на его поведение.

Часто студенты разрабатывают некую стратегию по самопредъявлению в обществе. В зарубежной психологии одним из центральных вопросов изучения самопредъявления, как раз, является вопрос о стратегиях и тактиках самопредъявления. Интерес к этому обусловлен большой практической значимостью, поскольку каждый человек, с одной стороны, хочет умело владеть этими стратегиями, а с другой – стремится видеть и опознавать их в поведении своих партнеров по общению. Стратегии и техники самопрезентации по Джонсу и Питтману, цели их реализации и виды власти сведены в таблице:

### Стратегии и техники самопрезентации

Стратегия	Техника	Цель
Желание понравиться	Выражать согласие Льстить Оказывать благосклонность	Казаться привлекательным ( власть обаяния)
Самоподвижение, самореклама	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным ( власть эксперта)
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подражания ( власть наставника)
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным ( власть страха)
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым ( власть сострадания)

По зарубежным данным, наиболее распространенными являются первые три стратегии самопредъявления, поскольку они соответствуют социальному одобряемому поведению. Студенты же часто используют стратегию «Старание понравиться».

Каждый студент сам выбирает для себя стратегии самопредъявления, но в дружеском общении можно обойтись и без них, просто начать общение без каких либо мотивов на то, общение ради общения, иначе говоря, просто дружить. Полагаю, что знание стратегий и техник самопрезентации

поможет желающим успешно выступить, ну, и конечно же, доскональная подготовка к докладу, достичь своей цели. Дерзайте и будьте первыми!

**Статью подготовила,  
ст. гр. ЭБ 131-1  
Авгусманова Е.**

**Главный редактор:** Пьянкова Л. А.  
**Ответственный редактор:** Латина Е. С.  
**Дизайнер:** Клюшин Д. С.  
**Редакторы:** Эзиков П. А., Янкина М. А., Гусева И., Тумакова Т. Г., Коркина С. Г., Зайцев Ю., Соколова О. В., Бреева А., Большакова Д., Недошивина Я., Христова Н., Мартынов Д., Тарасова В., Кузнецова М., Авгусманова Е., Дрофа К., Салейкина В., Малышева Ю.  
**Тираж:** 120 экз.